ကမ္ဘာ့အနောက်ခြမ်း
မေတ္တာတောရမှ ဓမ္မအသံ
(အတွဲ ၁)

ကမ္ဘာ့အနောက်ခြမ်း မေတ္တာတောရမှ ဓမ္မအသံ (အတွဲ ၁)

အရှင်ဌာနိဿရော
(Ṭhānissaro Bhikkhu)

အင်္ဂလိပ်ဘာသာမှ ဘာသာပြန်ဆိုသူ—ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း

528 Publications

ဓမ္မဒါနအဖြစ် အခမဲ့ဖြန့်ဝေခြင်းဖြစ်သည်

Copyright © 2020 Ṭhānissaro Bhikkhu

ဤစာအုပ်ကို လက်ဆောင်အဖြစ် အခမဲ့ ထုတ်ဝေဖြန့်ချီပါသည်။ စာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများအား အခြားကိစ္စများအတွက် အသုံးပြုခြင်း၊ စာအုပ်အား ပြန်လည်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း၊ လက်ရှိစာအုပ်အား တဆင့်ဖြန့်ဝေခြင်းများကို ခွင့်ပြုချက်တောင်းခံစရာမလိုဘဲ လွတ်လပ်စွာပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် တဆင့်ဖြန့်ဝေခြင်းပြုလုပ်ရာ၌ အခမဲ့ဖြန့်ဝေခြင်းသာ ဖြစ်ရပါမည်။ ဒါ့အပြင် ပြန်လည်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းပြုလုပ်မည်ဆိုပါက စာအုပ်၏နောက်ဆုံးဗားရှင်း သို့မဟုတ် ပြင်ဆင်မွမ်းမံချက်များရှိမရှိကို အရင်စုံစမ်းမေးမြန်းရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

ဤစာအုပ်ပါ ရေးသားချက်များအားလုံးကို Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 Unported မူပိုင်ခွင့်အဖြစ် လိုင်စင်ရယူထားပါသည်။ ဤမူပိုင်ခွင့်အကြောင်းကို ဝက်ဘ်ဆိုဒ်စာမျက်နှာ http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/ ၌ လေ့လာနိုင်ပါသည်။ စီးပွားဖြစ်ဖြစ်စေ၊ အကျိုးအမြတ်မယူဘဲဖြစ်စေ မည်သည့်ရည်ရွယ်ချက်နှင့်မဆို ရောင်းချခြင်းပြုလုပ်ပါက "Commercial" အဖြစ် သတ်မှတ်ပါသည်။

ဘာသာပြန်ဆိုသူအား ဆက်သွယ်ရန် - julypeace@gmail.com

စုံစမ်းမေးမြန်းလိုသည်များရှိပါက ထုတ်ဝေသူအား ဆက်သွယ်ရန် - 6487989@tutamail.com

မိမိတို့စာအုပ်တိုက်မှ ဘာသာပြန်တရားတော်များအားလုံးကို ဤဝက်ဘ်ဆိုဒ်စာမျက်နှာတွင် ရယူနိုင်ပါသည်။
www.archive.org/details/@528_publications

ဤစာအုပ်ပါ တရားတော်များမှာ Metta Forest Monastery ကျောင်းတိုက်၌ ညနေခင်းကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအားထုတ်ချိန်များတွင် ဟောကြားခဲ့သော အသံသွင်းတရားတော်များ ဖြစ်ပါသည်။ ဟောတရားမှ တရားစာပေအဖြစ်ပြောင်းလဲရာ တချို့သောနေရာများ၌ ပိုမိုအဆင်ပြေစေရန် အနည်းငယ်မျှ တည်းဖြတ်ထားပါသည်။

မာတိကာ

သင့်စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်သည်ပင် သင်၏အကာအကွယ်..........၁
ဖက်တွယ်စွဲလမ်းမှု နှင့် ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှု ကွာခြားပုံ..........၇
လူ့ရဲ့သဘောတရား..........၁၄
လုံ့လထက်သန်မှုထဲက ပညာအမြော်အမြင်..........၂၁
ရှုံးသူမရှိ၊ နိုင်သူချည်း..........၂၆
ကျမ်းကိုးစာရင်း..........၃၂
အရှင်ဌာနိဿရော ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း..........၃၃

သင့်စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်သည်ပင် သင်၏အကာအကွယ်

၃၀-၁၂-၂၀၁၈

ဘုရားလက်ထက်တုန်းက ကောသလမင်းကြီးဟာ တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မိမိစဉ်းစားသုံးသပ်လို့ သိရှိသဘောပေါက်လာသမျှကို မြတ်ဗုဒ္ဓထံလာရောက်လျှောက်ထားလေ့ရှိကြောင်း ပါဠိတော်နေရာတော်တော်များများမှာ တွေ့ရပါတယ်။ မင်းကြီးဟာ တရားဓမ္မကို ထဲထဲဝင်ဝင် မသိသေးသူဖြစ်တာကြောင့် သူ့လျှောက်ထားချက်တွေကတော့ အခြေခံတရားသဘောလေးတွေပါပဲ။ တစ်နေ့ သူလာရောက်လျှောက်ထားတဲ့ တွေ့ရှိချက်တစ်ခုကတော့ လူတွေဟာ မကောင်းတဲ့အကျင့်တွေ ပြုကျင့်တယ်ဆိုရင် သူတို့မှာ ဘယ်လိုပင် ကြီးမားတဲ့ စစ်တပ်ကြီး ပိုင်ဆိုင်နေပါစေ အကာအကွယ်မဲ့နေတယ်။ ကောင်းတဲ့အကျင့်တွေပြုကျင့်တဲ့သူတွေကတော့ ဘာစစ်တပ်မှ မပိုင်ဆိုင်တာတောင် ဘေးကင်းလုံခြုံနေတယ်တဲ့။[1]

ဒီအချက်လေးကတော့ မှတ်သားထားဖို့ကောင်းတဲ့အချက်လေးပါပဲ။

မိမိနေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုကြည့်မယ်ဆိုရင် မခိုင်မာ၊ မရေရာမှုတွေနဲ့သာ ပြည့်နှက်နေတယ်။ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ လူ့ဘောင်တစ်ရပ်လုံးရဲ့တန်ဖိုး အရာအားလုံးဟာ ပြိုလဲကျဆင်းနေတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ဒီလိုအခြေအနေတွေကြားထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုဘေးကင်းအောင် ထားနိုင်မလဲ ဆိုရင် အဖြေက ကိုယ့်ရဲ့စေတနာ၊ ရက်ရောပေးကမ်းမှုနဲ့ သီလကြောင့်ပဲ ဘေးကင်းတဲ့ အကာအကွယ်တွေ ရနိုင်တာဖြစ်တယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓက ဟောကြားခဲ့တဲ့ အဖိုးတန်ရတနာ အရည်အချင်းတွေဖြစ်တဲ့ ကံ ကံ၏အကျိုးပေးအပေါ် ယုံကြည်ခြင်း၊ သီလဆိုတဲ့ ကိုယ်နှုတ်စောင့်စည်းခြင်း၊ မကောင်းမှု ဒုစရိုက်ပြုရမှာ ရှက်ခြင်း၊ မကောင်းမှု ဒုစရိုက်ပြုရမှာ ကြောက်ခြင်း၊ တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အကြားအမြင်ဗဟုသုတရှိခြင်း၊ စွန့်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်း၊ ပညာဆိုတဲ့ ဟုတ်မှန်စွာသိခြင်း—ဒါတွေအားလုံးဟာ မိမိအတွက် အကာအကွယ်တွေပါပဲ။ ဒါကြောင့်ပဲ ဦးဇင်းတို့တတွေဟာ ဒီအရည်အချင်းတွေတိုးတက်ဖို့ ကျင့်ကြံကြိုးစားနေကြတာပေါ့။

တစ်ခါတစ်ရံ လူတွေဟာ မိမိဘဝတစ်လျှောက်လုံး တည်ဆောက်လာခဲ့တဲ့ အရာတွေ ပြိုလဲပျက်စီးသွားမှာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအဖြစ်နဲ့ တစ်နေ့မှာ ကြုံတွေ့ရမှာပဲဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ထင်ထားတာထက်တောင် ပြိုလဲပျက်စီးမယ့်အချိန်က နီးနေတတ်သေးတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ဘဝလုံး တည်ဆောက်လာခဲ့သမျှအရာတွေဟာ တစ်နေ့မှာ တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်းနဲ့ ပြိုလဲပျက်စီးသွားကြမှာပါ။ လူတွေဟာ လောကကြီးထဲမှာ မိမိဆိုတဲ့ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်အသားတွေ စိုက်ထူထားခဲ့ချင်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါတွေဟာ တည်တံ့စွာ ကျန်ရစ်နေမယ်လို့တော့ ဘယ်သူမှ မပြောနိုင်ဘူးလေ။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်တုန်းက ဦးဇင်းရဲ့ အဖေရှိရာကို ဦးဇင်းအလည်ပြန်ခဲ့တယ်။ ဦးဇင်းဆယ်ကျော်သက်ဘဝတုန်းက ဦးဇင်းတို့မိသားစုဟာ အိမ်တစ်လုံး ဆောက်ခဲ့ကြတယ်။ လက်သမားဆရာတွေငှားခဲ့သလို ဦးဇင်းတို့မိသားစုလည်း အတူတူပါဝင် တည်ဆောက်ခဲ့ကြတယ်။ အိမ်အနေအထား ဒီဇိုင်းချတယ်၊ ဆေးသုတ်တယ်၊ အဖေက မီးဖိုချောင်အတွက် ကြောင်အိမ်တွေ ဆောက်ပေးခဲ့တယ်။ တစ်နေ့ ဦးဇင်းအဖေက တို့အရင်ကဆောက်ခဲ့တဲ့ အဲဒီအိမ်ကို သွားကြည့်ချင်တယ်ဆိုလို့ ဦးဇင်းတို့တတွေ သွားခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီမှာ လက်ရှိအိမ်ရှင်က အိမ်ကို လုံးဝမထိန်းသိမ်းဘဲ ထားတာကို တွေ့ခဲ့ရတယ်။ အိမ်က ပျက်စီးယိုယွင်းစပြုနေပြီ။

အဲဒီကအပြန်လမ်းမှာတော့ အဖေက ပြောလာတယ်—သူ့ဘဝမှာ သူဖန်တီးတည်ဆောက်ခဲ့သမျှ အရာတွေဟာ မယ်မယ်ရရ ကျန်နေတာမျိုး ဘာမှမတွေ့ရဘူးတဲ့။ သူ့လယ်ယာမြေ၊ သူ့အစိုးရအလုပ် အားလုံးဟာ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ပျက်စီးပြိုလဲကုန်ကြတာချည်းပဲတဲ့။ ဒီနေရာမှာ အဖေ ဖန်တီးခဲ့တဲ့ အဖေ့သားဖြစ်တဲ့ ဦးဇင်းတစ်ယောက်တော့ အကောင်းအတိုင်းရှိနေသေးတယ်လို့ တွေးမိသလိုလိုပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဒီအကြောင်းအရာကြောင့် ဦးဇင်းအတွက် စဉ်းစားစရာတွေဖြစ်လာတယ်—ဘဝတန်ဖိုးကို အပြင်ဖက်က အရာတွေကိုပဲ ကြည့်ပြီးတိုင်းတာနေမယ်ဆိုရင် အရာအားလုံးမှာ ဘာမှအားရစရာတွေ့ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်လာမယ့် ပြောင်းလဲမှုတွေကို ကာကွယ်ဖို့ ကြိုးစာတိုင်း၊ အဲဒီကြိုးစားမှုဟာ စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းနဲ့ မပတ်သက်တဲ့ ကြိုးစားမှုဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် အရာအားလုံးဟာ ကျိန်းသေ ပြိုလဲပျက်စီးမှာပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်ကြိုးစားထားတဲ့ အကာအကွယ်တွေက ကိုယ့်ကို ပြန်ပြီးတော့တောင် ဆိုးကျိုးပေးတတ်ပါသေးတယ်။

ဒါကြောင့် သိထားရမှာက ကိုယ်ဖြတ်သန်းပိုင်ဆိုင်ချင်တဲ့ ဘဝတစ်ခုကို စဉ်းစားတိုင်း အကယ်၍ အပြောင်းအလဲကြီးကြီးမားမားတွေ ဖြုန်းကနဲ ပေါ်လာခဲ့ရင်ဆိုပြီး အဲဒါတွေအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်တဲ့ အနေနဲ့ မိမိဟာ စိတ်ဓာတ်အရည်အချင်းတွေကိုပါ ထည့်စဉ်းစားမှုရလိမ့်မယ်။ ဒီစိတ်ဓာတ်အရည်အချင်းတွေကသာ တကယ်လက်ဆုပ်လက်ကိုင်ပြစရာ ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး *ကိုယ်ကခွင့်မပြုသ၍* အပြင်

ပိုင်းက ဘယ်လိုအကြောင်းကမှ လာဖျက်ဆီးလို့မရပါဘူး။ တစ်နည်းပြောရရင် အခြေအနေတွေ ဆိုးဆိုးရွားရွားတွေဖြစ်လာရင် လူဟာ တရားဓမ္မကို လက်လွှတ်လိုက်တော့တာပါပဲ။ တရားဓမ္မကို လက်မလွှတ်မှသာ တရားကလည်းကိုယ့်ကို ပြန်စောင့်ရှောက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကြားဖူးနေကျ စကား တစ်ခုလိုပေါ့—မီးလည်းမလောင်နိုင်၊ ရေလည်းမမျောနိုင်၊ လေနဲ့လည်းမလွင့်ပါသွားနိုင်၊ ဘယ်သူကမှ ခိုးယူလို့မရ ဆိုတာမျိုးပေါ့။ ဒါမှမဟုတ် ပါဠိတော်မှာပါတဲ့အတိုင်းပြောရရင် "ပြည့်ရှင်မင်းတို့မှလည်း မယူဆောင်နိုင်၊ သူခိုးတို့မှလည်း မခိုးယူနိုင်ကုန်"တဲ့။ ဒီနေရာမှာ မင်းနဲ့ သူခိုးကို စာကြောင်းတစ်ခုထဲမှာ တူတူထည့်သွင်းထားတာကတော့ စိတ်ဝင်စားစရာပဲနော်။[2]

ဒါတွေဟာ အခု ဦးဇင်းတို့ ကျင့်ကြံကြိုးစားနေတဲ့ အဖိုးတန်ရတနာတွေပဲပေါ့။ လူရဲ့စိတ်ဟာ ထိုသူရဲ့ စေတနာကိုပုံဖော်တယ်၊ ထိုစေတနာဟာ လုပ်ရပ်ကို ပုံဖော်တယ်၊ ပြုလုပ်လိုက်တဲ့ လုပ်ရပ်တွေဟာ ဘဝတွေကို ပုံဖော်တယ်ဆိုတဲ့ ကံ ကံ၏အကျိုးအပေါ် ယုံကြည်စိတ်ကြောင့်ပဲ ဦးဇင်းတို့ဟာ အခြေခံကျတဲ့ စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းရဖို့ ကျင့်ကြံနေကြတာပါ။ ဒါကြောင့်ပဲလူတိုင်း မိမိစိတ်ကို ထိန်းကျောင်းလေ့ကျင့်ပေးသင့်တယ်။ ယုံကြည်လက်ခံထားမှုတစ်ခုကခိုင်မြဲနေရင် ထိုယုံကြည်မှုဟာ မိမိရဲ့ အပြောအဆို အပြုအမူတွေမှာ လွှမ်းမိုးမှုရှိတယ်ဆိုတော့ ဦးဇင်းတို့ရဲ့ စိတ်အတွင်းပိုင်းက ဒီကံ တရားအပေါ် လက်ခံယုံကြည်မှုဟာ အပြင်ပိုင်းက ကိုယ်နှုတ်စောင့်စည်းခြင်းသီလနဲ့ မကောင်းမှု ဒုစရိုက်ပြုရမှာကို ရှက်ကြောက်ခြင်းတွေ ဖြစ်လာစေတယ်။ ကိုယ်ကြောင့် ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက် မနာကျင်စေချင်ဘူးဆိုတဲ့ အသိတရားရှိနေခြင်းပေါ့။

မထိခိုက်မနာကျင်စေရဘူးဆိုပေမယ့် တဖက်လူရဲ့ စိတ်ခံစားချက်ကို မထိခိုက်ရဘူးလို့တော့ မဆိုလိုဘူး။ ဒီလိုပြတ်ပြတ်သားသား ခွဲခြားတတ်ဖို့လည်း အရေးကြီးတယ်။ တခြားလူတွေရဲ့ခံစားချက် တွေအတိုင်း မိမိဘဝကို ခြယ်လှယ်ခွင့်ပေးလို့မရဘူး။ ခြယ်လှယ်ခွင့်ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ တရား ဓမ္မနဲ့လားလားမျှ မသင့်တော်တဲ့ အရာတွေကို မိမိဟာ စတင်လုပ်မိလာလိမ့်မယ်။ တခြားလူကို ထိခိုက် စေတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က *သူ့ရဲ့အကျင့်သီလ* ပျက်စီးရာပျက်စီးကြောင်း အားပေးအားမြှောက်ပြုတာ မျိုးကိုပဲ ပြောတာပါ။ ဒီတော့ မိမိသီလမပျက်အောင်ထိန်းသလို တခြားသူတွေကိုလည်း သီလပျက်စီး အောင်မလုပ်ဘူးပေါ့။ မိမိဟာ လုပ်ရပ်ဆိုးတစ်ခုရဲ့ အကျိုးဆက်တွေကိုနားလည်ထားတော့ အမြဲတမ်း ထိုအသိတရားနဲ့ ချင့်ချိန်ပြီးပြုမူနေထိုင်တယ်။ ဒါကိုပဲ မကောင်းမှုပြုရတာ ရှက်ကြောက်ခြင်း (ဟီရိဩတ္တပ္ပ)လို့ ခေါ်တာပါ။ ဒါက ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်ဆိုပြီး လက်လွှတ်စပယ် နေတာနဲ့ လုံးဝ ဆန့်ကျင်ဖက်ပဲ။ မိမိရဲ့ အတွင်းပိုင်းချမ်းသာမှု ရှိမှသာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို စေတနာကောင်းကောင်း အလွယ်တကူ ဆက်ဆံနိုင်တာပါ။ အခု ဒါကြောင့် ဦးဇင်းတို့က တကယ့်အဖိုးတန်ရတနာတွေရဖို့ ကျင့်ကြံကြိုးစားနေကြတာပေါ့။

ပြီးတော့ ပညာလည်း သေချာပေါက် လိုအပ်သေးတယ်။ ပညာဆိုတာ ဘဝအတွက် တကယ် အရေးကြီးတာကဘာလဲ၊ ဘာတွေကအရေးမပါဘူးလဲဆိုတာ သိရှိနားလည်ခြင်းကို ခေါ်တာပါ။ ဒီလိုဆို ရင် ကိုယ့်အတွက်တကယ်အရေးပါလာမယ့်၊ ကိုယ့်ကိုတကယ် စောင့်ရှောက်သွားမယ့် စိတ်ကောင်း စိတ်မြတ်တွေကို သိရှိလာလိမ့်မယ်။

သမိုင်းကအဖြစ်အပျက်တစ်ချို့ကိုလေ့လာကြည့်ရင် တိုင်းပြည်ပျက်ခြင်း၊ ငတ်မွတ်ခေါင်း ပါးခြင်း စတဲ့ ကပ်အမျိုးမျိုးကျတဲ့အခါ ဒီပျက်စီးမှုတွေကြားထဲမှာ အကောင်းဆုံးရှင်သန်နေထိုင် နိုင်ခဲ့သူတွေကိုကြည့်လိုက်ရင် တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ကူညီရိုင်းပင်းပြီး ရှင်သန်နေခဲ့ကြတဲ့သူတွေချည်းပဲ။ အဲဒီလိုမျိုးအချိန်က ပေးကမ်းရက်ရောစိတ်နဲ့ စေတနာကောင်းတွေ စတင်ဖြစ်ပွားစေတဲ့ အချိန်ပဲကိုး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲလိုမျိုးအချိန်မှာ အများဖို့မချန်ဘဲ ကိုယ်တစ်ဦးတည်းအတွက်ဆိုပြီး ပစ္စည်း ဥစ္စာတွေကို စုဆောင်းသိမ်းပိုက်ထားရင် ဘေးလူတွေက "ဒါသူပိုင်တာမို့ ငါတို့နဲ့မဆိုင်ပါဘူးလေ"ဆိုပြီး ဘေးထိုင်ပြီးကျေနပ်နှစ်သိမ့်နေမယ်လို့ ထင်သလား။ ဒီအခြေအနေပျက်ထဲမှာ ကိုယ်ဟာ ဆက်ရှင်သန် ချင်တယ်ဆိုရင် တစ်ဘို့ထဲမထားဘဲ အများကိုပါ ဝေမျှပေးမှ ရတော့မယ်။ ဒီလိုဝေမျှသွားရမယ့်အတူတူ စိတ်စေတနာကောင်းကောင်းနဲ့ လုပ်ဆောင်သွားမယ်ဆိုရင် ပေးရကျိုးနပ်တာပေါ့။

နောက်ပြီး မိမိရဲ့ကုသိုလ်ကောင်းမှုဟာ မိမိနဲ့အတူတူ ဘယ်နေရာရောက်ရောက် လိုက်ပါအကျိုး ပေးနေမယ်ဆိုတဲ့ နိယာမတစ်ခုလည်းရှိတယ်လေ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အတွက် လုံခြုံမှုပေးတဲ့ စစ်မှန်သော အကာအကွယ်ဖြစ်သလို၊ စစ်မှန်သော အတွင်းပိုင်း ကြွယ်ဝချမ်းသာမှုလည်းဖြစ်တဲ့အရာကို အလေးထား ဆောင်ရွက်နေမှသာ အခုလည်းအကျိုးရ၊ အနာဂါတ်မှာလည်း အကျိုးရမှာပါ။

ဒီနေရာမှာ ရက်ရောပေးကမ်းတာနဲ့ စေတနာထားတာ ဆိုတဲ့ ဒီ နိယာမ ၂ခုကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဒီ ၂ခုက အတူတူဖြစ်ပေါ်ပေမယ့် ကွဲပြားတယ်။ စေတနာထားတယ်ဆိုတာ တလောကလုံးအထိ ဖြန့်ကျက် နိုင်တယ်။ တကယ်တမ်း အကျိုးအကြီးဆုံးရချင်တယ်ဆိုရင်လည်း တလောကလုံးအထိ*ဖြန့်ကျက်မှပဲ* ရမယ်။ ဒါပေမယ့် သတ္တဝါတိုင်းကို လိုက်လံစောင့်ရှောက်နေရမယ်လို့တော့ မဆိုလိုဘူး။

အဲဒီမှာ အကြီးကြီးနားလည်မှုလွဲနေတာ တစ်ခုရှိတယ်။ ဘယ်ဟာလဲဆိုတော့ မေတ္တာသုတ်မှာ လာတဲ့အကြောင်းအရာမှာ—မိခင်ဟာ မိမိရဲ့တစ်ဦးတည်းသောရင်သွေးကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်သလိုပဲ တလောကလုံးအပေါ်ထားရှိတဲ့ စာနာမှုနဲ့ စေတနာတရားကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမှာဖြစ်တယ်။ တစ်ဦးတည်းသောရင်သွေးသကဲ့သို့ တလောကလုံးကသတ္တဝါတွေကိုလည်း ထိုနည်းတူစွာ သတ်မှတ်ပြီး မိခင်စိတ်ထားပါလို့ မဆိုလိုဘူး။ အဲလိုထားနိုင်ဖို့က မဖြစ်နိုင်ဘူး။ လူသားသဘာဝအရ မဖြစ်နိုင်တဲ့ကိစ္စ

ဖြစ်တယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓဆိုလိုတာက မိခင်က တစ်ဦးတည်းသောရင်သွေးကို စောင့်ရှောက်မွေးမြူသလိုမျိုး မိမိရဲ့*စေတနာတရားလေးကို* ဂရုတစိုက် စောင့်ရှောက်မွေးမြူရမယ်လို့ ဆိုလိုတာဖြစ်တယ်။[3] တနည်းပြောရရင် သူများရဲ့ အပြုအမူက ဘယ်လိုပဲဖြစ်နေပါစေ သူတို့အပေါ်ထားရှိတဲ့ မိမိရဲ့ စေတနာကို မပျက်စေရဘူး။

မြတ်ဗုဒ္ဓဟောခဲ့သလိုဘဲ မိမိကို လူဆိုးဓားပြတွေက ပြေးမသာအောင် ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ပြီး လွှသွားကြီးနဲ့ မိမိခြေလက်တွေကို ဖြတ်နေခဲ့တယ်ဆိုရင်တောင် ထိုသူတို့အပေါ် စေတနာကောင်းထားနိုင်ရဦးမယ်တဲ့။[4] မိမိအသက်ကို မိမိမကာကွယ်နိုင်တော့သည့်တိုင်အောင် စေတနာတရားကိုတော့ စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းရမယ်လို့ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် စေတနာတရားဆိုတာ အကန့်အသတ်မရှိအောင် ဖြန့်ကျက်နိုင်ရတဲ့ အရာဖြစ်တယ်။ ရက်ရောပေးကမ်းမှုကတော့ သူ့မှာအကန့်အသတ်ရှိတယ်။ ဦးဇင်းတို့တွေမှာ ကိုယ့်အတိုင်းအတာနဲ့ကိုယ် ဉစ္စာ၊ အချိန်နဲ့ ခွန်အားပိုင်ဆိုင်မှုတွေက အကန့်အသတ်ရှိတယ်။ ဘယ်နေရာတွေမှာ စွန့်ကြဲပေးကမ်းလို့ဖြစ်နိုင်ပြီး၊ ဘယ်နေရာတွေမှာတော့ ရက်ရောလို့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလဲဆိုတာ သေချာစဉ်းစားရတယ်။ ကိုယ်က သူ့အပေါ် စေတနာကောင်းထားပေးနိုင်ပေမယ့် ကူညီထောက်ပံ့လို့မရနိုင်တဲ့ လူမျိုးတွေလည်း အများကြီးရှိတယ်။ ကိုယ်ကူညီပေးနိုင်တဲ့ အကန့်အသတ်ကို ကျော်နေတဲ့ အခါမျိုးပေါ့။ ဒါမျိုးက အဝေးရောက်နေတဲ့သူကိုသာမကဘဲ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ့်မိသားစုဝင်ကိုတောင် ကူညီပေးဖို့ မတတ်သာတဲ့အခါတွေ ရှိတတ်တယ်။ မိမိရဲ့အကြင်နာတရားကိုပြတယ်ဆိုတာ လူတွေတောင်းဆိုသမျှကို လိုက်လျောပေးရုံမျှ မပြီးဘူး။ တောင်းဆိုမှုတွေဟာ လိုက်လျောသင့်ရဲ့လား တရားနဲ့ လျော်ညီရဲ့လား စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရမယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓဟောခဲ့သလို ပေးကမ်းရက်ရောမှုက မိမိရော သူတစ်ပါးကိုပါ မထိခိုက်မှ အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ပေးကမ်းရက်ရောတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ အကန့်အသတ်တွေရှိတယ်။ တဖက်မှာလည်း မြတ်ဗုဒ္ဓဟောထားတာက ကိုယ်ပေးတဲ့ ပစ္စည်းက အဲဒီနေရာမှာ အသုံးတည့်မယ်ထင်ရင် လှူသာလှူပါတဲ့။ ပြောရမယ်ဆိုရင် ရက်ရောမှုအပေါ်မှာ ဘယ်လို ကန့်သတ်ချက်တွေရှိတယ်လို မဟောဘူးပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဒီနေရာမှာ မေးစရာတစ်ခုပေါ်လာတယ်။ တခုခုကိုပေးလှူတော့မယ်ဆိုရင် အကျိုးအကြီးဆုံးရဖို့ဆို ဘယ်မှာလှူရမလဲပေါ့။ ဒီအတွက်အဖြေကို မြတ်ဗုဒ္ဓက တခြားအကြောင်းအရာအနေနဲ့ သတ်သတ်ဟောထားတာရှိပါတယ်။[5] ဒါကြောင့် ဘယ်သူကိုပေးလှူမှာလဲ၊ ဘာပေးမှာလဲ ဆိုတာကို ပရိသတ်အနေနဲ့ အတော်လေးဂရုစိုက်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်နှလုံးသွင်းမှုက ဘယ်လိုရှိလဲ၊

အလှူပစ္စည်း၊ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်၊ ကာလ၊ ဒေသ စသည်တို့ကို အလေးထားကြည့်ရှုပြီး ကိုယ့်ပညာဉာဏ်ကို တိုးတက်အောင် လေ့ကျင့်ပေးတတ်ရတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ပေးကမ်းရက်ရောမှုဟာ မိမိကျွမ်းကျင်လိမ္မာတဲ့အရည်အချင်းတစ်မျိုးဖြစ်လာပြီး အကာအကွယ်တစ်ခု သေချာပေါက်ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။

ဒါကြောင့် ဒီအရည်အချင်းတွေ တိုးတက်အောင် အားထုတ်ရမယ်။ ဒီဟာတွေဟာ သူတော်ကောင်းအကျင့်တွေမို့လို့ အားထုတ်တယ်ဆိုတာထက် ဘဝရှင်သန်ကျိုး နပ်ပြီလား မနပ်ဘူးလား ဆိုတာကို အဆုံးအဖြတ်ပေးတဲ့ အကျင့်တွေမို့လို့ အားထုတ်တာမျိုးဖြစ်သင့်တယ်။

တောထွက်တဲ့ ရဟန်းတော်တွေဆိုရင်လည်း တိရစ္ဆာန်အပေါင်း၊ ခိုးဆိုးလုယက်သူအပေါင်း၊ တောတွင်းနေတဲ့လူအပေါင်း အပေါ် စေတနာကောင်းတွေ များစွာထားရှိကြရတာပါပဲ။ တောထဲမှာ လူကောင်းနဲ့ချည်းပဲ တွေ့ရမယ်လို့ အာမမခံနိုင်ဘူး။ ဘယ်သူမျိုးနဲ့မဆို ကိုယ်က သင့်မြတ်အောင် နေနိုင်ရမယ်။ စေတနာတရားနဲ့ ပေးကမ်းရက်ရောမှုက ကိုယ့်ကို ဘယ်နေရာမှာမဆို ရှင်သန်နေထိုင်ရာမှာ အမြဲကူညီထောက်ပံ့နေမယ့် အရာတွေပါပဲ။ မိမိဟာ မရင်းနှီးမကျွမ်းဝင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်း အသစ်တစ်ခုထဲကို ဝင်ရတော့မယ်ဆိုတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာလည်း စေတနာတရားနဲ့ ပေးကမ်းရက်ရောတတ်မှုကပဲ အစစအဆင်ပြေအောင် လမ်းခင်းပေးသွားမယ့်အရာတွေဖြစ်တယ်။ ပြိုလဲပျက်စီးမှုစတဲ့ အခက်အခဲတွေကြုံလာရင်လည်း စေတနာတရားနဲ့ ပေးကမ်းရက်ရောတတ်မှုကပဲ ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားဖို့ အထောက်အကူပေးမှာဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် မိမိအတွက် အကာအကွယ်ဟာ မိမိရဲ့ ကောင်းမြတ်ခြင်းမှာ မူတည်တယ်၊ မိမိ နှလုံးသွင်းတတ်ပုံ အပေါ်မှာ မူတည်တယ်၊ ဒီနှလုံးသွင်းမှုတွေကို ဆောင်ယူပေးတဲ့ ပညာပေါ်မှာ မူတည်တယ်လို့ သတိရပါ။ ဒါတွေဟာ မိမိ ဘယ်အခြေအနေပဲရောက်ရောက် စောင့်ရှောက်ပေးသွားမယ့် အရာတွေပဲဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓက ဒီအရာတွေကို တရားဓမ္မအဖြစ်နဲ့ ဟောကြားသင်ပြပေးတော်မူခဲ့တာပေါ့။ ဒီတရားတွေဟာ ခေတ်အဆက်ဆက် ကြုံခဲ့ရတဲ့ ကပ်ဘေးကြီးအမျိုးမျိုးကြားမှာ အမြဲတမ်း မှန်ကန်ခဲ့တဲ့ တရားတွေဖြစ်တယ်။ ဒီတရားတွေဟာ ဘဝမှာ ဘယ်လို အခြေအနေတွေကြုံလာပါစေ အကောင်းဆုံးနေထိုင်သွားနိုင်မယ့်၊ လူဖြစ်ကျိုးနပ်စေတဲ့ အရည်အချင်းတွေပဲဖြစ်တယ်။

ဖက်တွယ်စွဲလမ်းမှု နှင့် ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှု ကွာခြားပုံ

၅-၁၁-၂၀၀၈

စွဲလမ်းမှုကိုဖော်ညွှန်းတဲ့ ပါဠိစကားလုံး *ဥပါဒါန်* ဟာ အစာကျွေးခြင်းလို့လည်း အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ သစ်ပင်တစ်ပင်ရဲ့ *ဥပါဒါန်* လို့ပြောရင် ဒီသစ်ပင်ရှင်သန်ဖို့ရာ စားသုံးတဲ့ မြေကြီးကိုပြောတာ။[i] မီးတောက်တစ်ခုရဲ့ *ဥပါဒါန်* ဆိုရင် မီးလောင်ကျွမ်းဖို့လိုအပ်တဲ့ လောင်စာကိုခေါ်တာပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ *ဥပါဒါန်* ဆိုရင် အစာအာဟာရ၊ အာဟာရ ရယူသုံးစွဲစေခြင်း၊ အစာကျွေးခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ယူနိုင်တယ်။ စိတ်ရဲ့ဥပါဒါန် အကြောင်းကိုပြောမယ်ဆိုရင် ပျော်ရွှင်စရာကိုရှာဖွေခံစားခြင်းပဲ။ မိမိပျော်ရွှင်မှုဟာ တစ်စုံတစ်ယောက်၊ အခြေအနေတစ်ရပ်ကို မိမိက ရရှိပိုင်ဆိုင်မှု အပေါ်မှာမူတည်နေတယ်ပေါ့။ တနည်းပြောရရင် မိမိပျော်ရွှင်မှုလေးရှင်သန်နေအောင် ထိန်းထားပေးမယ့် အရာတစ်ခုခုကို ရှာဖွေသုံးဆောင်ခြင်းပဲ။

ဦးဇင်းတို့အများစုအတွက်ဆိုရင် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အစာကျွေးခြင်းဟာ တခြားသူနဲ့ ပတ်သက်မှုရှိမှ ရတယ်။ ဒီရှုထောင့်ကိုပဲ မြတ်ဗုဒ္ဓက တစ်ပါးသူနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်နွယ်ခြင်းဟာ ဒုက္ခကို ဖြစ်စေတယ်လို့ ဟောခဲ့တာပေါ့။ တကယ်လို့ မိမိပျော်ရွှင်ရဖို့ သုံးဆောင်ခံစားရမယ့်အရာဟာ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းမကင်းတဲ့ အရာဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် မိမိပျော်ရွှင်မှုကလည်း အိုရဦးမယ်၊ နာရဦးမယ်၊ သေဆုံးပျက်စီးရဦးမှာပေါ့။ ဒါကြောင့် ဦးဇင်းတို့ဟာ တကယ်စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို တစ်ပါးသောနေရာကနေ ရှာဖွေရလိမ့်မယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့ ဦးဇင်းတို့ဟာ ပိုပြီးယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် မိမိအတွင်းပိုင်းက စိတ်ဓာတ်အရည်အသွေးတွေတိုးတက်လာအောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်နေကြတာပဲ။

သို့သော်ငြားလည်း တစ်ပါးသူကို မချစ်ရတော့ဘူး၊ မနှစ်သက်ရတော့ဘူး၊ သနားညှာတာမှုမထားရတော့ဘူးလို့ မဆိုလိုဘူး။ တစ်ပါးသူရဲ့ဖြစ်တည်မှုအပေါ် မစားသုံးတော့ဘူး ဆိုရုံလေးပါပဲ။ တကယ်လို့ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကို ဝန်ပိစေခဲ့တဲ့ စားသုံးမှုဆိုရင် ဒါကိုရပ်တန့်လိုက်ခြင်းက နှစ်ဖက်စလုံးအတွက် အကျိုးတကယ်ရှိပါတယ်။ တစ်ဖက်မှာလည်း မြတ်ဗုဒ္ဓက အားလုံးပေါ် သနားညှာတာဖို့ ဆုံးမထားတယ်လေ။ ဒီသနားညှာတာခြင်းဟာ ဗြဟ္မဝိဟာရတရားထဲက တစ်ပါးဖြစ်တဲ့ ကရုဏာတရားပဲ။ ကရုဏာဆိုတာ

[i] စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ စားသုံးခြင်း = မိမိစိတ်ချမ်းသာမှုအတွက် တဖက်လူရဲ့တည်ရှိမှုလိုအပ်ခြင်း

ဆင်းရဲဒုက္ခခံစားနေရတဲ့သူတွေ ဆင်းရဲမှုသက်သာစေဖို့၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကင်းစင်စေဖို့ တတ်နိုင်သလောက် လုပ်ပေးချင်စိတ်ရှိတာကိုခေါ်တာ။ ဒီကရုဏာရဲ့ ရှုထောင့်ကို တစ်ခါတစ်ရံ လွဲမှားနေတတ်ကြတယ်။ ကရုဏာဆိုတာ လူတွေပျော်ရွှင်ရင် ကောင်းတာပါပဲဆိုတဲ့ ဆန္ဒရှိရုံကို မဆို လိုဘူး။ ဘာကြောင့်လူတွေမပျော်ရွှင်တာလဲဆိုတာကို နားလည်ဖို့လည်းလိုတယ်။ အခုသူတို့ မပျော်ရွှင်ဖြစ်နေတာဟာ သူတို့ရဲ့ အတိတ်ကလုပ်ရပ်တွေကြောင့် ဒါမှမဟုတ် လတ်တလောလုပ်ရပ်တွေ ကြောင့်ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် ကောင်းတဲ့လုပ်ရပ်တွေသာ သူတို့ကို လုပ်စေချင်တယ်။ တကယ်လို့ သူတို့အတိတ်ကလုပ်ရပ်ကြောင့် လက်ရှိခံစားနေရတဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုကို မရှောင်ရှားနိုင်တော့ဘူးဆိုရင်တောင် အနည်းဆုံးတော့ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုကြောင့် စိတ်သောကဆင်းရဲကိုမဖြစ်စေဖို့၊ ဒီကိုယ်ဆင်းရဲမှုကို ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ နည်းလမ်းကိုတွေ့စေချင်တဲ့ ဆန္ဒကိုယ့်မှာရှိတယ်။ ဒါ့အပြင် နောက်နောင်မှာလည်း သောကဆင်းရဲတွေမကြုံဆုံရအောင် လုပ်ရပ်ကောင်းတွေလုပ်နိုင်ကြဖို့ သူတို့အတွက် ဆန္ဒပြုပေး၊ ဆုတောင်းပေးတာမျိုးဟာ ကရုဏာတရားပဲ။

ဒါ့အပြင် ကျေးဇူးသိတတ်ခြင်းကနေ ဖွံ့ဖြိုးလာရတဲ့ ကရုဏာသီးသန့်တစ်မျိုးလည်းရှိသေးတယ်။ ဦးဇင်းတို့ဟာ တခြားလူတွေနဲ့ အထူးပတ်သက်မှုတွေ ရှိတတ်ကြတာကို မြတ်ဗုဒ္ဓက သိရှိတော်မူတယ်။ အထူးသဖြင့် ဦးဇင်းတို့ မိဘနှစ်ပါးနဲ့ ဦးဇင်းတို့ရဲ့ ပတ်သက်မှုတွေပေါ့၊ နောက်ပြီး ဘဝမှာ မိမိအပေါ်ကူညီစောင်မပေးခဲ့တဲ့သူတွေနဲ့ ပတ်သက်မှုတွေပေါ့။ ဒီလို မိမိဖက်ကနေလည်း အထူးတလည် ကူညီစောင်မမှုတွေ ပြန်ပေးချင်စရာသူတွေနဲ့ ပတ်သက်မှုတွေမှာ ကျေးဇူးသိတတ်ခြင်းဆိုတာလို အပ်တယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့တာတစ်ခု ကြားဖူးကြမယ်ထင်တယ်။ လူကောင်းဆိုတာ ကျေးဇူးတရားကိုသိတတ်ပြီး ကျေးဇူးပြန်ဆပ်ချင်စိတ်ရှိသူကိုခေါ်တာဖြစ်တယ် တဲ့။[6] ကျေးဇူးသိတတ်ခြင်းအကြောင်း ပြောမယ်ဆိုရင် မိဘရဲ့ကျေးဇူးကစရမယ်။ ကနဦးအစ အမေ့ဝမ်းထဲမှာ မိမိကိုလွယ်ထားစဉ်မှာ ဦးဇင်းတို့အားလုံးဟာ အမေ့ခန္ဓာကိုယ်ကနေ အာဟာရကို တိုက်ရိုက်ရယူပြီးအသက်ရှင်သန်ခဲ့ရတယ်။ သန္ဓေသားဘဝမှာ အမေ့ရဲ့သွေးကနေ အာဟာရကို ယူခဲ့တယ်ပေါ့။ လောကထဲမွေးဖွားလာပြီးနောက်မှာ အမေ့ရဲ့နို့ကို သောက်သုံးပြီးရှင်သန်ခဲ့ရတယ်။ ကလေးငယ်ဘဝမှာ မိမိစားရေးသောက်ရေးအတွက် မိဘတွေက လုပ်ကိုင်ရှာဖွေပြီး မိမိကို ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာအောင် ကျွေးမွေးခဲ့တယ်။ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းမှာလည်း မိဘတွေအပေါ် ပဲ အားထားပြီးစားသုံးခဲ့ရတယ်။ အရွယ်ရောက်လာတာနဲ့အမျှ မိမိစိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ စားသုံးမှုက တခြားမှာတွေ့လာတော့ မိဘအပေါ်မှာ စိတ်ခံစားမှုအတွက် အဲဒီလောက်စားသုံးမှု

မရှိတော့ဘူး။ သို့သော်ငြားလည်း မိမိရဲ့ဘဝကို မွေးမြူပေးပြီး ပျိုးထောင်ပေးခဲ့တဲ့ အမေနဲ့ အဖေရဲ့ ကျေးဇူးတွေက မိမိအပေါ်မှာ ကြီးမားစွာရှိနေပါတယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓဟောခဲ့တဲ့ မိဘကျေးဇူးကို အကောင်းဆုံးဆပ်နည်းက သူတို့စကားကို တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်နာနေတဲ့နည်းမဟုတ်ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မိဘတွေမှာ ခံယူချက်၊ အတွေးအခေါ်တွေ မှားနေတဲ့အခါမျိုးလည်း ရှိတတ်တာပဲလေ။ အကောင်းဆုံးကျေးဇူးဆပ်နည်းက သူတို့တွေ နှမြော တွန့်တိုတယ်ဆိုရင် ပေးကမ်းရက်ရောတတ်လာအောင် ကြိုးပမ်းရမယ်။ မိဘတွေက သီလမစောင့်ထိန်း ဘူးဆိုရင် သီလစောင့်ထိန်းချင်လာအောင် ကြိုးပမ်းရမယ်။[7] တနည်းပြောရရင် တရားဓမ္မအကျင့်တွေကို မိဘတွေနဲ့ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာအောင် လိမ္မာပါးနပ်စွာနဲ့ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး လမ်းညွှန်တတ်ရတယ်။ ကိုယ့်သားသမီးက ကိုယ့်ကိုပြန်ဆုံးမနေရင် မိဘအများစုက မကြိုက်တတ်ကြဘူးဆိုတော့ မိမိက သွယ်ဝိုက်သောနည်းနဲ့ မိဘတွေကို လမ်းပြနိုင်အောင် ကြိုးပမ်းရမယ်။

ဒီလိုမျိုး မိမိမှာ မိဘကျေးဇူးဆိုတဲ့ အထူးတလည်ဆပ်ရမယ့်ကျေးဇူးတွေရှိသလို တခြား ဆပ်ရမယ့် ကျေးဇူးရှင်တွေလည်းရှိသေးတယ်။ ကျေးဇူးဆပ်ရာမှာ ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုပါထားသင့်တယ် ဆိုတဲ့ သဘောတရားတွေပါနေတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓဟောခဲ့တာက ရဟန်းပြုစမှာ မိမိရဲ့ ဥပဇ္ဈာယ် ဆရာတော်ကို ဖခင်အဖြစ်သတ်မှတ်ရမယ်တဲ့။ ဆရာဘက်ကလည်း ဒီရဟန်းငယ်ကို မိမိသားအဖြစ် သတ်မှတ်ရမယ်တဲ့။ ဒီလို ပတ်သက်မှုဟာ အသက်ရှင်နေသ၍ ရဟန်းဖြစ်နေဆဲကာလပတ်လုံး တည်မြဲနေရမယ်တဲ့။ ဒီပတ်သက်မှုမှာ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦးစောင့်ရှောက်ရမယ့်တာဝန်တွေပါသလို ပိုအရေး ကြီးတာက ယုံကြည်မှု၊ ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုနဲ့ လေးစားမှုတွေ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦးထားရှိရပါတယ်။

ဒါကြောင့် ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုတွေ အထူးတလည်ဖြစ်ပေါ်ဖို့လည်း အားထုတ်ရသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် မြတ်ဗုဒ္ဓက သတိပေးတော်မူထားသေးတာက အထူးချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုဟာ ဘေးအန္တရာယ် အထူးကိုလည်း ဖိတ်ခေါ်နိုင်တယ်။ ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုကနေလာတဲ့ အမုန်းတရား၊ မုန်းတီးမှုကနေလာတဲ့ ချစ်ခြင်းတရားတွေရှိကြောင်းကို မြတ်ဗုဒ္ဓက ဟောခဲ့ပါတယ်။[8] တနည်းပြောရရင် ကိုယ်ချစ်ခင်တဲ့သူကို တခြားတစ်ယောက်က လာစော်ကားရင် အဲဒီစော်ကားတဲ့သူကို ကိုယ်ကမုန်းမိမှာပဲ။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်မုန်းတီးတဲ့သူကို တခြားတစ်ယောက်ကလည်း မုန်းတယ်ဆိုရင် မုန်းဖော်မုန်းဖက်ဖြစ်သူကို ကိုယ်ကနှစ်သက်စိတ်ဝင်မိပြီး မလိုလားအပ်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

တနည်းပြောရရင် ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုဟာ အမြဲတမ်း မသန့်စင်ဘူး၊ စိတ်ချလို့မရဘူး။ ဒါကြောင့် ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုကနေ တစ်ခါတစ်လေ ဆိုးကျိုးပေးနိုင်တဲ့ အကုသိုလ်စိတ်အဖြစ်ပြောင်းသွားနိုင်ကြောင်း

နားလည်ထားပြီး ဥပေက္ခာကိုလည်း ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုနဲ့အတူ ထည့်လေ့ကျင့်ပေးဖို့လိုအပ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဗြဟ္မဝိဟာရတရားဟာ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ သုံးမျိုးတည်းမဟုတ်ဘဲ ဥပေက္ခာပါ ပါရတာပေါ့။ ဒီတရားသုံးမျိုးဟာ ဘယ်ဟာဖြစ်ဖြစ် မေတ္တာစိတ်တွေနဲ့သာ ဖြစ်တည်ရတယ်။ ကရုဏာက ဆင်းရဲဒုက္ခအတွက် အသုံးပြုရမယ့် မေတ္တာဖြစ်တယ်။ မုဒိတာက ပျော်ရွှင်မှုတွေအတွက် အသုံးပြုရမယ့် မေတ္တာဖြစ်တယ်။ ဒီ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာသုံးမျိုးက တစ်တွဲတည်းဖြစ်တယ်။ သို့သော် ဗြဟ္မဝိဟာရတရားမှာ အခြေအနေတစ်ရပ်အပေါ်ကို အတွယ်အတာကင်းကင်းနဲ့ သုံးသပ်နိုင်စွမ်းကို ခေါ်တဲ့ ဥပေက္ခာတရားလည်းပါဝင်ရသေးတယ်။ ဒီတရားစွမ်းရည်ဟာလည်းပဲ ကျောသားရင်သား မခွဲခြားဘဲ ဘယ်သူရယ်ဆိုပြီး အကန့်အသတ်မရှိအောင်ထားနိုင်တဲ့အထိ မွေးမြူသင့်တဲ့တရား ဖြစ်တယ်။ တနည်းပြောရရင် တစ်ယောက်ယောက်အတွက် မျက်နှာလိုက်မိတဲ့အခါ မိမိအတွက်သာမက ထိုသူကိုရော တဖက်သူပါ ဒုက္ခရောက်တာမျိုးကြုံဖူးမှာပေါ့။ တကယ်လို့ တစ်ယောက်ယောက်က အတော်နာမကျန်းဖြစ်တဲ့အခါ ကိုယ်က သူ့အတွက် ဝမ်းနည်းနေတာလောက်ပဲ လုပ်တတ်တယ်ဆိုရင် ကူညီရာမရောက်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတိပေးရမှာက ငါတို့အားလုံးဟာ အိုမယ့်သဘော၊ နာမယ့်သဘော၊ သေမယ့်သဘော၊ ခွဲခွာကွေကွင်းခြင်းသဘောတွေရှိနေတယ်၊ ဒါတွေကို ရှောင်လွှဲလို့ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အချက်ကိုလက်ခံပြီး လက်ရှိဆင်းရဲမှုတွေကိုလျှော့ချဖို့ ကိုယ်တတ်နိုင်တာ တွေကိုဆက်လုပ်သွားရပါတယ်။

ပါဠိတော်ထဲမှာပါတာတစ်ခုက—မြတ်ဗုဒ္ဓဆီဖူးမြော်ရန်ရောက်နေတဲ့ ပသေနဒိကောသလမင်းဆီကို အစေအပါးတစ်ယောက်က မင်းကြီးရဲ့ အနှစ်သက်ဆုံး မိဖုရားဖြစ်တဲ့ မလ္လိကာမိဖုရား ဆုံးပါးသွားပြီဖြစ်ကြောင်း တီးတိုးလာရောက် သံတော်ဦးတင်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ မင်းကြီးဟာ ယူကြုံးမရဖြစ်ပြီး ငိုကြွေးပါလေရော။ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ မင်းကြီးအပေါ် ဖြေသိမ့်စေတဲ့နည်းက စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓက သတိပေးတော်မူတယ်—"ဒကာတော်မင်းကြီး မွေးဖွားလာပြီးနောက်မှာ မအိုလာတဲ့သူ၊ နာမကျန်းမဖြစ်ဖူးသူ၊ မသေတဲ့သူ ဆိုတာမျိုး ကြားဖူးပါရဲ့လား။ မိမိတို့အားလုံးဟာ ဒီသဘောတွေကို ရှောင်လွှဲလို့မရပါဘူး"တဲ့။[9] ဒီမှာ အံ့သြစရာတစ်ခုက မိမိအမြင်ကိုချဲ့ပြီးကြည့်တာမျိုးက သောကကို သက်သာစေတယ်ဆိုတာပဲ။ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းဒုက္ခကြုံနေရတာမဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အသိတစ်ခုက ကိုယ့်မှာပိနေတဲ့ ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုးကို လျော့ပါးသက်သာစေတယ်။ ဖြစ်ဖြစ်ခြင်းမှာတော့ ကိုယ်တစ်ယောက်သာ ဖြစ်ရလေခြင်းလို့ ခံစားမိမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒုက္ခရောက်နေတဲ့သူတွေ နေရာတိုင်းမှာရှိတယ်၊ သေဆုံးကွယ်လွန်သွားရတဲ့သူတွေ နေ့တိုင်းရှိနေတယ်လို့ သဘောပေါက်ဖို့လိုတယ်။ နာမကျန်းမှုတွေ

ရောဂါတွေ နေရာတိုင်းမှာရှိတယ်။ အိုမင်းလာမှုဟာ နေရာတိုင်းမှာရှိတယ်။ ဒီလိုမျိုးအရာတွေကို ထင်ထင်ရှားရှား သိလာတဲ့အခါ နေရာတိုင်းမှာ ဒီပုံချည်းပဲဆိုတာနားလည်ထားပြီးတော့ ဦးဇင်းတို့ ကိုယ်တိုင်ရော ဦးဇင်းတို့ရဲ့ ချစ်ခင်ရသူတွေမှာရော ဥပေက္ခာတရားကို ထားတတ်ရတယ်။ ဒီလိုနားလည်မှုဟာ ဦးဇင်းတို့ကို ပိုပြီးနက်နဲတဲ့ အတွင်းပိုင်းက ပျော်ရွှင်မှုရင်းမြစ်ကို ရှာဖွေအောင် လှုပ်နှိုးပေးတယ်။ အကယ်၍ စားသုံးမှုဟာ အတွင်းပိုင်းကနေ ရနိုင်တယ်ဆိုရင် အပြင်ပိုင်းကနေ ရယူစားသုံးစရာမလိုတော့ဘူး။ အဲဒီလိုသာဆိုရင် ဒုက္ခနဲ့ကြုံနေရတဲ့ တခြားလူကို တနည်းမဟုတ်တနည်း ပိုပြီးထိထိရောက်ရောက် အကူအညီပေးနိုင်သေးတယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ စွဲလမ်းမှုကို ဖြတ်တောက်ရမယ်ဆိုတဲ့ ဟောကြားချက်ဟာ ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှု၊ အထူးကျေးဇူးသိတတ်မှု၊ အထူးမေတ္တာထားတတ်မှုတွေကို ဖြတ်တောက်ရမယ်ဆိုတာမျိုး မဟုတ်ကြောင်း နားလည်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ဗြဟ္မဝိဟာရတရားတော်ဟာ ကျောသားရင်သား မခွဲခြားဘဲ ဘယ်သူရယ်ဆိုပြီး အကန့်အသတ်မရှိအောင်ထားရတယ်ဆိုပေမယ့် ဦးဇင်းတို့အတွက် အထူးကျေးဇူးဆပ်ဖို့လိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာမရှိရတော့ဘူးလို့ မဆိုလိုဘူး။ အထူးကျေးဇူးကြွေးတွေရှိသလို အထူးတလည် ချစ်ခင်မြတ်နိုးရမယ့်လူတွေလည်း ဘဝမှာရှိပါတယ်။ ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုဟာ အလုံးစုံ စိတ်ချလို့မရဘူး၊ ဘေးဒုက္ခပေးနိုင်ခြေရှိတယ်ဆိုပြီး သတိထားဖို့ပဲလိုတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓဟောကြားချက် တစ်ခုကြားဖူးကြမယ်ထင်တယ်—ဘယ်သူနဲ့မဆို သံသရာတစ်လျှောက်မှာ မိမိရဲ့အဖေ၊ အမေ၊ မောင်နှမ၊ သားသမီး မတော်ဖူးတာ မရှိဘူးတဲ့။[10] စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတာက သံသရာတစ်လျှောက် တော်စပ်ပုံကို ပြတဲ့ ဒီတရားကို သတ္တဝါအားလုံးအပေါ် မေတ္တာထားဖို့အခြေခံအဖြစ် ဟောခဲ့တာမဟုတ်ဘူး။ တကယ်တမ်းတော့လည်း လက်ရှိဘဝမှာတော်စပ်နေတဲ့ မိသားစုဝင်တွေနဲ့တောင် ချောမွေ့တဲ့ဆက်ဆံရေးရဖို့ ခဲယဉ်းတယ်မဟုတ်လား။ အဲဒီအစား ဒီတရားတော်ဟာ သံသရာတစ်လျှောက်မှာ ဘယ်လောက်တောင်ကျင်လည်ခဲ့ရပြီလဲ၊ ဒီလောက်ကြာညောင်းလှအောင် လူပေါင်းများစွာကို လှည့်ပတ်ပြီး ခင်တွယ်နေရတာ ဘယ်လောက် အဓိပ္ပာယ်မဲ့သလဲဆိုတဲ့ *သံဝေဂ*ရစေချင်တဲ့ အနေနဲ့ ဟောခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အထူးကျေးဇူးကြွေးဆိုတာ လက်ရှိဘဝရဲ့ ကိုယ့်မိဘဖြစ်သူတွေအပေါ် တင်တာဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်က မိဘနေရာမှာဆိုရင် အထူးချစ်ခင်မှုဆိုတာ ကိုယ့်သားသမီးဖြစ်သူတွေဆီကို သွားမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် သိထားရမှာက ဒီလိုချစ်ခင်မှုတွေဟာ ဘောင်တစ်ခုအထိပဲရှိသင့်တယ်၊ သူ့ဆီကလာမယ့် ဘေးအန္တရာယ်ဆိုတာရှိတယ်။ ချစ်ခင်မှုကနေ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေဖြစ်လာနိုင်တယ်။

ဝိသာခါကျောင်းအမကြီးရဲ့ အဖြစ်တစ်ခုက—သူ့မြေးလေးဆုံးပါးသွားလို့ အသုဘချပြီးတဲ့အခါ မြတ်ဗုဒ္ဓဆီ ဖူးမြော်ဖို့လာခဲ့တယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓကမေးတယ်—"ဒီတစ်မြို့စာလူအရေအတွက်လောက် မြေးလေးတွေလိုချင်ပါသလား ဒကာမကြီး"တဲ့။ အခုတင် မြေးအသုဘချပြီးခါစပေမယ့်လည်း ဝိသာခါကျောင်းအမကြီးဖြေပုံက—"ဘယ်လိုမေးလိုက်တာလဲ ဘုရား။ လိုချင်တာပေါ့ဘုရား။ မြေးလေးတွေ အဲဒီလောက်တောင်ရှိမယ်ဆို ဘယ်လောက်ကောင်းလိုက်မလဲ"။ မြတ်ဗုဒ္ဓက—"ဒီလိုဆိုရင် ဒကာမကြီးအနေနဲ့ မြေးအသုဘမချရတဲ့ ရက်ကောရှိပါဦးမလား"လို့ မေးလိုက်တယ်။ အဲဒီမှာ ဆင်းရဲသောကဘယ်ကလာသလဲဆိုတာ ဝိသာခါကျောင်းအမကြီး သဘောပေါက်သွားတယ်။[11]

နောက်ထပ်ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ကတော့ သားဖြစ်သူဆုံးပါးသွားလို့ အသုဘချရာကပြန်လာတဲ့အမျိုးသားတစ်ဦးအကြောင်းပဲ။ အဲဒီမှာ မြတ်ဗုဒ္ဓက "ဆင်းရဲဆိုတာ ချစ်ခင်တွယ်တာရတဲ့သူတွေဆီကလာတာ"လို့ ပြောလိုက်တာကို ထိုအမျိုးသားက မကျေမချမ်းဖြစ်သွားတယ်။[12] ချစ်ခင်တွယ်တာရတဲ့သူတွေက ပျော်ရွှင်မှုတွေပဲပေးတာလို့ သူအနေနဲ့ ခံစားခဲ့မိလို့ပဲ။ သူ့ချစ်ခင်တွယ်တာမှုက ကြီးမားခဲ့လွန်းတော့ အဲဒီကနေ ဆင်းရဲမှုတွေ ပေးနေတာကို မမြင်ရတော့ဘဲ အမြင်တွေကန်းနေခဲ့တယ်။ ဆင်းရဲဖြစ်ရခြင်း ပြဿနာဟာ တကယ်တော့ ချစ်မြတ်နိုးသူကြောင့်မဟုတ်ဘဲ မိမိပျော်ရွှင်မှုဖြစ်ပေါ်ဖို့ရာ ထိုချစ်မြတ်နိုးသူအပေါ်မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှီခိုစားသုံးနေရမှုကြောင့် ဆင်းရဲဖြစ်နေရတာဖြစ်တယ်။ ဒါကို ဖြေရှင်းကျော်လွှားနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းတစ်ခုရှိတယ်။ ဘာလဲဆိုတော့ စစ်မှန်တဲ့ပျော်ရွှင်မှုကို အတွင်းပိုင်းကနေရှာဖွေဖို့ သင်ယူရမှာဖြစ်တယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် စိတ်ကိုလေ့ကျင့်အားထုတ်ရာကနေ ရလာတဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုကို ရှာဖွေကြရမှာဖြစ်တယ်။

ပါဠိတော်ထဲမှာ ရှင်သာရိပုတ္တရာကိုယ်တော်ကြီး သီတင်းသုံးဖော်ရဟန်းတွေကို ထုတ်ဖော်ပြောကြားခဲ့တာ တစ်ခုရှိတယ်။ တစ်နေ့ သူအလေးအနက်စဉ်းစားမိတာတစ်ခုက—လောကကြီးထဲမှာသူ့ကို ဝမ်းနည်းသောကဖြစ်စေနိုင်မယ့် ကိစ္စအကြောင်းအရာရှိနိုင်သလား ဆိုပြီး အဖြေထုတ်ကြည့်တယ်တဲ့။ အဖြေကတော့ သူ့ကို ဝမ်းနည်းသောကဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်တာ ဘယ်ဟာမှမရှိဘူးလို့သိလိုက်တယ်တဲ့။ အဲဒီမှာ အရှင်အာနန္ဒာက ချက်ချင်းမေးလျှောက်တယ်—"ဒါဆိုရင် တကယ်လို့များ မြတ်စွာဘုရား တစ်ခုခုဖြစ်သွားရင်ကော ဘုရား။ ဒီလိုကိစ္စမျိုးကကော ဝမ်းနည်းသောကမဖြစ်စေလောက်ဘူးလား အရှင်ဘုရား"။ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ပြန်ဖြေတယ် "ဝမ်းနည်းသောကဆိုတာဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ကွယ်လွန်သွားပြီး လောကကောင်းကျိုးမဆောင်ရွက်နိုင်တော့တာ စိတ်မကောင်းစရာပဲလို့တော့ တွေးမိမှာပါ"။ အဲဒီမှာ အရှင်

အာနန္ဒာပြန်လျှောက်တဲ့ မှတ်ချက်က စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတယ်—"ဒီအချက်ကိုကြည့်ခြင်းဖြင့် အရှင်ဘုရားဟာ ကိုယ်ကျိုးမကြည့်တဲ့သူပါပဲဘုရား"တဲ့။[13]

တစ်နည်းပြောရရင် တစ်စုံတစ်ယောက်တိမ်းပါးသွားလို့ မိမိဝမ်းနည်းသောကရောက်မှုဟာ တကယ်တမ်းတော့ ဆုံးရှုံးသွားပြီဆိုတဲ့ခံစားမှုကလာတာ။ "ငါဘယ်သူ"ဆိုတဲ့ ခံယူမှုနဲ့အတူ "ငါ့"ဆုံးရှုံးမှုဆိုတာမျိုးကနေ ဝမ်းနည်းသောကရောက်တာဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ ဦးဇင်းတို့စိတ်ချမ်းသာဖို့အတွက် ထိုသူရှိမှဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့ ခံယူမှု၊ သတ်မှတ်မှုတွေမရှိအောင် နေထိုင်နည်းကို သင်ယူတတ်မြောက်မယ်ဆိုရင် ထိုတစ်ဖက်လူကို ချစ်ခင်မယ်၊ ကျေးဇူးရှိသူကို အထူးတလည် အလေးထားနိုင်မယ့်အပြင် ထိုသူတို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး မိမိမှာ ဆင်းရဲသောက ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ဖက်တွယ်နေမှုနဲ့ ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှု၊ အများအပေါ်ထားတဲ့မေတ္တာနဲ့ ကျေးဇူးရှိသူအပေါ်ထားတဲ့မေတ္တာ ဆိုတဲ့ ကွဲပြားချက်တွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းခွဲခြားတတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဒါတွေကို သေချာခွဲခြားတတ်တယ်ဆိုရင် ဦးဇင်းတို့ဟာ မေတ္တာကိုဖော်ပြတာ၊ အချစ်ကို ခံစားတာ၊ ခင်မင်မှုကို ခံစားတာတွေမှာ ဆင်းရဲသောက မဖက်အောင် လုပ်နိုင်သွားပါလိမ့်မယ်။

လူ့ရဲ့သဘောတရား

၁၀-၁-၂၀၀၅

လူ့ဘ၀ဆိုတာ တွေးကြည့်လိုက်ရင် အတော်စိတ်ကုန်စရာပါ။ ဘ၀မှာ လိုအင်မှန်သမျှ ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါတယ်ဆိုတဲ့ လူအရေအတွက် အလွန်နည်းပါးတာကို ကြည့်ရင်သိနိုင်ပါတယ်။ ဒါတောင်မှ သူတို့လိုလူတွေလည်း အမြဲတစေ လိုအင်ဆန္ဒနောက်ကို တကောက်ကောက်လိုက်နေရဆဲပါပဲ။ တစ်ခါတစ်လေ လူတွေဟာ လိုချင်တာရရှိဖို့ မစွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့အခါ အပျင်းကြီးမှုအပေါ် အပြစ်တင်တတ်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း ရံဖန်ရံခါ ကိုယ်မတတ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းတွေကြောင့်လည်း ကိုယ့်လိုအင်တွေပြည့်ဖို့ မစွမ်းသာနိုင်ပါဘူး။ ဥပမာ ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာကနေ အလွန်ကြီးမားတဲ့ လှိုင်းတစ်ခုလောက် တက်လာတဲ့အခါ လူထောင်ပေါင်းများစွာ ပျောပါပျက်စီးပြီး သူတို့နဲ့အတူ သူတို့ရဲ့ ဆန္ဒတွေ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ အစီအစဉ်တွေ ပျောပါပျက်စီးသွားတယ်။ တစ်ရက်လောက် ဒီလို အဖြစ်မျိုးကြုံလိုက်တာနဲ့ ဘာပဲကျန်တော့မလဲဆိုရင် ထောင်ပေါင်းများစွာသော အလောင်းတွေနဲ့ အဆောက်အအုံအပျက်တွေသာ ကျန်ရှိနေတော့မှာ ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုကိုယ်မတတ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းတွေလည်းရှိတတ်ပါတယ်။ ရက်မှန်သို့ နှစ်တွေမှသည် ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာညောင်းခဲ့သော်လည်း လိုအင်ဆန္ဒတွေကတော့ အတောမသတ်နိုင် ဖြစ်နေကြဆဲပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ လူတွေ လိုအပ်နေတာက ဒီအတောမသတ်နိုင်တဲ့ လိုအင်ဆန္ဒတွေကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမလဲဆိုတာပါပဲ။ မြတ်ဗုဒ္ဓပေးခဲ့တဲ့ အမွေတွေထဲမှာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်း ပါပါတယ်။

စိတ်ခံစားမှုတွေဟာ လိုအင်ဆန္ဒတွေကနေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ စိတ်ခံစားမှုဆိုတာ ပူဆွေးသောကတွေ၊ အပျော်တွေ၊ ဥပေက္ခာတွေပေါ့။ အဲဒီ စိတ်ခံစားမှုတိုင်းမှာ အမျိုးအစား (၂)ခုစီရှိတယ်။ လောကီသောကနဲ့ လောကုတ္တရာသောက၊ လောကီပျော်ရွှင်မှုနဲ့ လောကုတ္တရာပျော်ရွှင်မှု၊ လောကီဥပေက္ခာနဲ့ လောကုတ္တရာဥပေက္ခာ ဆိုပြီး (၂)မျိုးစီ ကွဲသွားပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ ဒီကွဲပြားတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေရဲ့သွားရာလမ်းကြောင်းကို ညွှန်ပြပေးတော်မူခဲ့ပါတယ်။[14]

လူအများစုဟာ လောကီအပူသောက၊ လောကီပျော်ရွှင်မှု၊ လောကီဥပေက္ခာတွေနဲ့ပဲ အနေများပါတယ်။ လောကီသောကဆိုတာ ကိုယ်မြင်ချင်တဲ့၊ ကိုယ်ကြားချင်တဲ့၊ ကိုယ်ရှူချင်တဲ့၊ ကိုယ်အရသာခံချင်တဲ့၊ ကိုယ်ထိတွေ့ချင်တဲ့၊ ကိုယ်ကြံတွေးချင်တဲ့ အာရုံတွေကို မမြင်ရ၊ မကြားရ၊ မရှူရ၊ မစားရ၊ မထိတွေ့ရ၊ မကြံစည်မတွေးတောရတဲ့အခါ ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ခံစားမှုပါ။

လောကီပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ တောင့်တနေခဲ့ရတဲ့ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိ၊ ကြံတွေးစရာတွေကို နောက်ဆုံးကိုယ့်လက်ဝယ်ရရှိခံစားရတဲ့အခါ ဖြစ်လာတဲ့ခံစားမှုပါ။ လောကီဥပေက္ခာဆိုတာကတော့ ကိုယ်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှာ အကောင်းပဲဖြစ်ဖြစ် အဆိုးပဲဖြစ်ဖြစ် ဘာတွေပဲဖြစ်နေပါစေ ဥပေက္ခာပြုနိုင်တာကို ပြောတာပါ။

လူအများစုကတော့ ဒီလောကီဆိုင်ရာ စိတ်ခံစားချက်သုံးမျိုးနဲ့ပဲ အမျိုးမျိုးလှည့်ပတ်ပြီး နေထိုင်ကြပါတယ်။ ပူပင်သောကတွေဖြစ်လာတဲ့အခါ ပျော်စရာအာရုံဖြစ်တဲ့ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိ၊ ကြံတွေးစရာတွေကို တောင့်တပြီး ရှာဖွေကြပါတယ်။ ကိုယ်တောင့်တတာ မရလာတဲ့အခါ ပိုပြီးတော့ အပူသောကတွေ ထပ်ဖြစ်ရပြန်ပါတယ်။ သို့သော်ငြားလည်း ရှာနေကျနေရာတွေမှာပဲ အစားထိုးစရာ ပျော်စရာအာရုံတွေကို ကြိုးစားရှာဖွေကြပြန်ပါတယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓကတော့ ဦးဇင်းတို့တတွေကို လောကုတ္တရာသောက၊ လောကုတ္တရာပျော်ရွှင်မှုနဲ့ လောကုတ္တရာဥပေက္ခာ ဘက်ကိုပဲ အလေးထားစေချင်ပါတယ်။ လောကုတ္တရာသောကဆိုတာ ကိုယ်အလိုရှိတဲ့ ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ မရောက်ရှိနိုင်သေးပုံကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ စိတ်ခံစားမှုပါ။ ရည်မှန်းရာ ပန်းတိုင်ကို မရောက်သေးတဲ့အခြေအနေပေါ့။ လောကုတ္တရာပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ရည်မှန်းရာ ပန်းတိုင်ကို*ရောက်ရှိတဲ့အခါ* ဖြစ်လာတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုပါ။ နောက်ထပ်ခံစားမှုဖြစ်တဲ့ လောကုတ္တရာဥပေက္ခာကတော့ ရည်မှန်းရာပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိသွားပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ ဥပေက္ခာတရားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ စိတ်ဝင်စားဖို့ အကောင်းဆုံး နည်းဗျူဟာတွေထဲက တစ်ခုက—လောကီအပူသောကတွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် လောကီပျော်ရွှင်မှုဆီ မသွားဘဲ ဒီအပူသောကတွေကို လောကုတ္တရာသောက ပုံစံအဖြစ် ပြောင်းလဲယူလိုက်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ လောကုတ္တရာသောက ဖြစ်လာရင် ဒုက္ခလွတ်ရာလမ်းကြောင်းကို ဦးတည်ဖြစ်သွားနိုင်သေးတယ်။ လောကီသောက၊ လောကီပျော်ရွှင်မှုတွေနဲ့ဆိုရင်တော့ ဒုက္ခလွတ်ဖို့ လမ်းမမြင်ပါဘူး။

လူ့ဘဝမှာ ကိုယ်ကျော်လွှားဖို့မဖြစ်နိုင်တဲ့ အကန့်အသတ် ဘောင်တွေကို ဆင်ခြင်ခြင်းဟာ လောကုတ္တရာသောက ဖြစ်လာဖို့အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။ ခုနက ဦးဇင်းတို့ ရွတ်ခဲ့တဲ့အတိုင်းပဲ—"ငါသည် မုချ အိုရမည်။ ငါသည် မုချ နာရမည်။ ငါသည် မုချ သေရမည်။ ငါသည် ငါချစ်သောသူ၊ ချစ်သောအရာ အားလုံးနဲ့ မုချ လမ်းခွဲရမည်"လို့ ကံတရားကို ဆင်ခြင်ပြီးရွတ်ခဲ့ကြတယ်လေ။ သုတ္တန်မှာပါတဲ့အတိုင်း အပြည့်အစုံ ပြောရမယ်ဆိုရင် *မိမိ*တစ်ဦးတည်းတင်မကဘဲ ဘယ်သူမဆို၊ ဘယ်သတ္တဝါမဆို၊ ယောကျာ်း၊ မိန်းမ၊ ကလေး၊ ရဟန်း၊ လူဝတ်ကြောင် မည်သူပဲ ဖြစ်နေပါစေ ခုနက အချက်တွေနဲ့ မလွဲမသွေ ကြုံကြရပြီး မရှောင်တိမ်းမကျော်လွှားနိုင်ပုံကို ဆင်ခြင်သင့်ကြောင်း မြတ်ဗုဒ္ဓက ဆက်လက် ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။[15]

ဒီလိုဆင်ခြင်ခြင်းဟာ လူတွေရဲ့ ပူပင်သောကတွေ၊ အလိုမပြည့်ခြင်းတွေ အားလုံးကို ကိုင်တွယ်ချဉ်းကပ်ဖို့ ဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့တဲ့ နည်းတွေထဲက တစ်နည်းဖြစ်ပါတယ်။ "ငါ့ကျမှ ဘာလို့ ဖြစ်ရတာလဲ"လို့ တွေးနေမိတဲ့အခါ "ဒါ မိမိတစ်ယောက်တည်း ကြုံရတဲ့ ဒုက္ခဟုတ်ရဲ့လားလို့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သေချာလေ့လာပါ"လို့ မြတ်ဗုဒ္ဓက ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ သေချာတာပေါ့ …အဖြေကတော့ ဒီဒုက္ခဟာ မိမိတစ်ဦးတည်း ကြုံနေရတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာပါပဲ။ ဒုက္ခဟာ ခြွင်းချက်မရှိ လူတိုင်းဆီမှာ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓပြောတဲ့အတိုင်း မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို သေချာလေ့လာကြည့်လို့ ရလာတဲ့အသိအမြင်ဟာ အလွန်အဖိုးတန်ပါတယ်။ မထင်ထားတဲ့ထူးခြားချက်က သတ္တဝါတိုင်းမှာ ဒုက္ခတွေ အမျိုးစုံအောင် ကြုံနေကြရပါလားလို့ နားလည်သဘောပေါက်လာတဲ့အခါ *ကိုယ့်*ဒုက္ခက ဘာမှမပြောပလောက်တော့ဘူးဆိုတာ တွေ့ရှိလာလိမ့်မယ်။ ဒါတကယ်လည်း မှန်တယ်။ ဒီလိုမျိုး လောကကို ကြည့်ခြင်းက မိမိရဲ့ ရှုထောင့်ကို လုံးဝပြောင်းလဲပေးလိုက်နိုင်တယ်။ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိနဲ့ ကြံတွေးစရာတွေမှာ သာယာမှုတွေကို လိုက်လံရှာဖွေနေရခြင်းဟာ အဓိပ္ပာယ်မဲ့တယ်လို့ မြင်လာလိမ့်မယ်။

တနည်းပြောရရင် မြတ်ဗုဒ္ဓအလိုရှိတာက လက်ရှိမိမိအခက်အခဲတစ်ခုထဲတင်မကဘဲ လူသားအားလုံး ကြုံတွေ့ရမယ့် အခက်အခဲပြဿနာကို မြင်အောင် ကြည့်တတ်လာပြီး *သံဝေဂ*ရစေချင်တယ်။ သံဝေဂရတော့မှသာ ဒုက္ခလွတ်ရာလမ်းကို ရှာဖွေချင်စိတ် ဖြစ်လာမှာ ဖြစ်တယ်။ သံဝေဂဖြစ်နေရုံတစ်ခုတည်းနဲ့လည်း ဒီခံစားချက်က သေချာပေါက် နေသာထိုင်သာရှိတဲ့ ခံစားမှုတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် သံဝေဂကြောင့်သာ ဒီဒုက္ခတွေကနေ လွတ်လမ်းရှိရမယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်စိတ်တွေ အားကောင်းလာမှာဖြစ်တယ်။

လောကုတ္တရာသောကသာရှိလာပြီဆိုရင် အဆင်း၊ အသံ စတဲ့ အာရုံတွေနောက် မလိုက်ဘဲ ကိုယ်လျှောက်မယ့် လွတ်လမ်းအတွက် အားထုတ်မှုတွေကိုပဲ အလေးထားလာတော့ပါတယ်။ လွတ်မြောက်ရန် ကျင့်ကြံတဲ့လမ်းကနေ သွေဖယ်မသွားအောင် ထိန်းပေးလို့ လောကုတ္တရာသောကဟာ အသုံးဝင်တဲ့သောက ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ လူတွေပြောတတ်တယ် "ပန်းတိုင်တစ်ခုခုထားပြီး အရမ်းကြီး မရမက အားထုတ်မနေနဲ့ဦး။ ကိုယ့်မှာ ဒီပန်းတိုင်ကိုမရောက်သေးပါလားဆိုပြီး စိတ်ပင်ပန်းအားလျော့လာတတ်တယ်"တဲ့။ သူတို့ပြောတဲ့အတိုင်းသာ ပန်းတိုင်ကို ဖယ်လိုက်ရမယ်ဆိုရင် တိုးတက်မှုလမ်းကြောင်းက ပိတ်သွားမှာပေါ့။ တကယ်တမ်း ဒီနေရာမှာ ခံယူထားရမှာက "ငါရည်မှန်းရာ ပန်းတိုင်ကို မရောက်သေးဘူး။ ဒါပေမယ့် အဲဒီကို တစ်နေ့ ရောက်ကိုရောက်နိုင်တယ်" ဆိုတာပါပဲ။ အဲဒီလိုသာဆိုရင် လမ်းမှန်ကမ်းမှန်အပေါ် ရောက်နေတယ်လို့ ခံစားရစေပါတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် မိမိအတွက် ရည်မှန်းထားတဲ့ လောကုတ္တရာပျော်ရွှင်မှုက ရှိနေပြီပဲ။ ဘာမှ မရေရာတဲ့ လောကီအပျော်တွေနောက် လိုက်စရာမလိုတော့ဘူးလေ။

ဒါကြောင့် "ငါ့ကျမှ ဘာလို့ ဖြစ်ရတာလဲ"လို့ တွေးမိလာတဲ့အခါတိုင်း ထာဝရမှန်ကန်နေမယ့် အဖြေကတော့ "ဘာလို့မဖြစ်ရမှာလဲ။ လူတိုင်းဖြစ်နေတာပဲလေ" ဆိုတာပါပဲ။ ဆိုတော့ ဘယ်လိုဆက်လုပ်မလဲ။ ကိုယ့်ပြဿနာအပေါ်မှာ ထိုင်ပူဆွေးနေရုံနဲ့ မပြီးသေးဘူး။ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်ဖို့အတွက် တစ်ခုခုတော့ လုပ်ရမယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ခုတည်းသော ဖြေရှင်းနည်းက ပြဿနာအပေါ် ကိုယ်မြင်နေတဲ့ ရှုထောင့်ကို ချဲ့ပြီးကြည့်ရမှာပါ။ ဒီလိုကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် လက်ရှိဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ပျက်မှု၊ ပူဆွေးသောကတွေထဲက တစ်စုံတစ်ခု ရလာလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ Ajaan Lee က လောကဓံရှစ်ပါးကို အထူးအလေးထားတာပေါ့။[ii] ဆရာတော်ကပြောတယ်—လာဘ်ရခြင်း၊ လာဘ်မရခြင်း၊ အခြွေအရံများခြင်း၊ အခြွေအရံမရှိခြင်း၊ ချီးမွမ်းခံရခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခံရခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း ဆိုတဲ့ လောကဓံရှစ်ပါးအားလုံးဟာ အသုံးချစရာတွေချည်းပဲတဲ့။ အဆိုးလောကဓံတွေဟာ နှစ်သက်စရာမကောင်းပေမယ့် သူတို့တွေကို ကိုယ်တိုးတက်ဖို့အတွက် အသုံးချလို့ရပါတယ်။ လာဘ်မရခြင်းဆိုတဲ့ ဝင်ငွေဆုတ်ယုတ်တာ စီးပွားကျဆင်းတာနဲ့ ကြုံတဲ့အခါ "အော်...ဒါမျိုးဟာ လူတွေ ကြုံနေကျ ကိစ္စပဲ"လို့ သင်ခန်းစာယူ သဘောပေါက်တတ်ရင် တခါပြန်လည် စီးပွားတွေတက်၊ လာဘ်တွေပေါများလာတဲ့အခါ ဒီလာဘ်လာဘတွေကြောင့် လမ်းမှားကို မရောက်တော့ဘူး။ အခြွေအရံမရှိ၊ ဂုဏ်ငယ်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ တူတူပဲ—လူတိုင်းရဲ့ဘဝမှာ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးဖြစ်တာ

[ii] Ajaan = အာစရိယ/ဆရာတော်

ချည်းပဲ။ အဆုံးသတ်မှာတော့ ဂုဏ်ဆိုတာ ဘယ်သူ့အပိုင်လဲ။ ဂုဏ်ဆိုတာ လောကက ကိုယ့်ကို ပေးတဲ့အရာတစ်ခုပဲ။ ပေးလာတဲ့အခါ ကိုယ့်အပိုင်လို့ ခံစားရကောင်းခံစားလာလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် လောကက ပေးတာဆိုတော့ သူကပဲ ကိုယ့်ထံက ပြန်ယူသွားနိုင်တယ်။

ကိုယ့်အပိုင်ပဲလို့ ယူဆလိုက်မယ့်အစား ကိုယ့်မှာတိုးပွားလာတဲ့ စည်းစိမ်၊ ဂုဏ်သိမ်တွေကို မွန်မြတ်သင့်လျော်မယ့် ကိစ္စတွေအတွက် အသုံးချပေးရပါတယ်။ ကိုယ့်မှာ ဒါတွေ ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီး သွားတဲ့အခါမှာလည်း သင်ခန်းစာယူပြီး ဆုံးရှုံးမှုကို အသုံးတည့်အောင် လုပ်နိုင်တယ်။ အနည်းဆုံးတော့ ဘယ်သူတွေ၊ ဘာတွေက ကိုယ့်အတွက် မိတ်ဆွေစစ်လဲလို့ သိလိုက်ရတာပေါ့။ စည်းစိမ်၊ ဂုဏ်သိမ်တွေ တိုးတက်ကြီးပွားခဲ့စဉ်က မေ့မေ့လျော့လျော့ပေါ့ပေါ့တန်တန်နဲ့ သာယာယစ်မူးနေခဲ့တယ်ဆိုရင် ခုဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးလာချိန်မှာ အရင်က သာယာယစ်မူးခဲ့မှုက ကိုယ့်အတွက် ကောင်းကျိုးပေးတဲ့ မိတ်ဆွေစစ်ဟုတ်ခဲ့ရဲ့လားလို့ မြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ လူ့သဘာဝ၊ သဘောတရားကို ဆင်ခြင် နိုင်ပါတယ်။ တဖန်ပြန်လည်ပြီး စည်းစိမ်၊ အခြေအရံတွေ တိုးပွားလာတဲ့အခါမှာ အလွန်အကျွံတွေ မဖြစ်တော့ဘူးပေါ့။

ဒါဟာ စိတ်ပျက်၊ ဝမ်းနည်းမှုတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့ မြတ်ဗုဒ္ဓတိုက်တွန်းခဲ့ပုံ ဖြစ်ပါတယ်။ သောကကို လောကီသာယာမှုတွေ ထပ်ပေါင်းထည့်ပြီး ဖြေဖျောက်ဖို့ မကြိုးစားရပါဘူး။ လူတွေက ဒီလိုနည်းနဲ့ ကြိုးစားနေကြလို့ ကာမဂုဏ်အာရုံတောကနေ မရုန်းထွက်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေကြရတာလို့ ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုလူတွေဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့ စိတ်သောကရောက်တဲ့အခါ လောကီ ကာမဂုဏ်နောက် ကောက်ကောက်ပါအောင်လိုက်တဲ့နည်းကလွဲလို့ တခြားဖြေရှင်းနိုင်မယ့်နည်းကို မသိ ပါဘူး။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကြောင့်စိတ်သောကရောက်တဲ့အခါ မြတ်ဗုဒ္ဓက ကိုယ့်ရှုထောင့်ကို တခြားဖက်ကို ပြောင်းရမယ်လို့ ဟောတော်မူပါတယ်။ လောကုတ္တရာသောကဟာ သောကအမျိုးအစားဖြစ်ပေမယ့် လောကီသောက၊ လောကီအပျော်တွေကြား လမ်းပျောက်နေတာထက်စာရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ဘာ ကြောင့်လဲဆိုတော့ လောကုတ္တရာသောကက မပြောင်းမလဲ အမြဲတည့်တံ့တဲ့ လောကုတ္တရာပျော်ရွှင်မှု ဆီရောက်အောင် လမ်းဆောင်ပေးနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့လည်း ဦးဇင်းတို့တတွေ အာရုံစူးစိုက်မှုသမာဓိကနေ ပေးတဲ့ ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှု ရအောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်နေကြရတာပေါ့။ ဒါဟာ လောကုတ္တရာပျော်ရွှင်မှုဆီကို သွားတဲ့လမ်း ကြောင်းရဲ့ တစိတ်တပိုင်းပဲ။ လမ်းဆုံးထိရောက်မှ မဟုတ်ဘူး၊ ဒီလမ်းကြောင်းမှာ သွားနေရင်းနဲ့ လောကုတ္တရာပျော်ရွှင်မှုရဲ့တချို့တဝက်ကို ရနေပါတယ်။ ဒါကို သမာဓိရှိရင် ရလာမယ့် ချမ်းသာမှုနဲ့အတူ

တွေ့ရမှာပါ။ ဒီစိတ်တည်ငြိမ်သောချမ်းသာမှုကိုယ်တိုင်က ဦးဇင်းတို့ကို ကာမဂုဏ်ချမ်းသာနောက်လိုက်မယ့်အစား တခြားနည်းလမ်းတွေလည်းရှိတယ်လို့ ပြောပြလာပါတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေရဲ့ပယောဂကင်းတဲ့ စိတ်ငြိမ်သက်မှုချမ်းသာဆိုတာရှိတယ်။ ကိုယ့်အတွင်းပိုင်း အဇ္ဈတ္တထဲကလာတဲ့ ချမ်းသာမှုဖြစ်လို့ အပြင်ဘက်က ဘယ်အရာကိုမှ မှီခိုအားကိုးစရာမလိုတဲ့ ချမ်းသာမှုဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်မှာ စိတ်သောကတွေနဲ့ ညစ်နွမ်းလာပြီဆိုရင် ဒီသောကကို ဘယ်နေရာကိုပို့မလဲ၊ ဘာလုပ်မလဲ၊ ဘယ်လိုလွတ်မြောက်အောင်လုပ်မလဲ ဆိုတဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်တွေကို သတိရရပါမယ်။ ဒီတော့မှလည်း သောကလွတ်ဖို့ အပျော်ရှာ၊ သောကထပ်တွေ့ ၊ အပျော်ထပ်ရှာဆိုတဲ့ အာရုံနောက် လိုက်နေရတဲ့ စက်ဝိုင်းထဲမှာ ပိတ်မိမနေမှာဖြစ်တယ်။ ဒီဖြစ်နေတဲ့သောကကို တခြားဖက်ကိုဦးတည်နိုင်မယ့် နေရာကို ရှေ့ပေးရပါတယ်။

ဦးဇင်း အထက်တန်းကျောင်းသားဘဝတုန်းက အင်္ဂလိပ်စာဆရာမက ပြောပြဖူးတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ကိုယ်ပိုင်ပြဿနာကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တတ်တယ်၊ ဒါ့အပြင် ကိုယ့်ပြဿနာအခက်အခဲကနေပြီး လူ့ဘဝတစ်ခုလုံးရဲ့ ဖြစ်တတ်တဲ့သဘောတရားအဖြစ် ထုတ်နှုတ်သင်ခန်းစာယူတတ်တယ်ဆိုရင် အဲဒီလူဟာ လူကောင်းလူမြတ်တစ်ဦးပဲတဲ့။ ဆရာမကတော့ ကဗျာဆရာကြီးတွေရဲ့ အကြောင်းကို ပြောခဲ့တာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုမျိုး ကိုယ့်ရဲ့အခက်အခဲပြဿနာမှာ စိတ်ဓာတ်ညစ်နွမ်းမနေဘဲ အဆင့်တက်ပြီး လူမှန်ရင် ကြုံတွေ့ရမယ့်တရားတွေပါလားဆိုတဲ့အထိ ဆင်ခြင်နိုင်တယ်ဆိုတာ ပညာရှိတဲ့အမြင်ပါပဲ။

မြတ်ဗုဒ္ဓဟာလည်း ဘုရားဖြစ်မယ့်ညမှာ အဲဒီအမြင်မျိုးနဲ့ ဆင်ခြင်ခဲ့တာပါ။ အဆုံးအစမရှိ သံသရာမှာ ကျင်လည်ခဲ့ရတဲ့ ဘဝတွေကို သူဟာ မှတ်မိလာခဲ့တယ်။ ဆိုပါစို့ မိမိဟာ များစွာသော ဉာဉ်စရိုက်တွေကို အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲကျင့်သုံးနေခဲ့တယ်ဆိုပြီး သံသရာတလျှောက်ကို ပြန်မှတ်မိလာတာပေါ့။ အဲဒီကနေမှတဆင့် သူ့ရဲ့အမြင်ကို စကြာဝဠာတခွင်လုံးအထိ ချဲ့ပြီး သုံးသပ်ဆင်ခြင်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ သူတစ်ဦးတည်း အဖန်ဖန် မွေးဖွားနေရတာမဟုတ်ဘူး။ သတ္တဝါတိုင်း အတူတူပဲ။ ဒီလိုတူညီတဲ့ပုံကို မြင်လိုက်ပြီးတဲ့နောက်မှာ နောက်ခံသဘောတရားကိုပါ မြင်တော်မူသွားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါဘာလဲဆိုတော့ သတ္တဝါတွေဟာ အယူမှန်နဲ့ပဲဖြစ်ပါစေ၊ အယူမှားနဲ့ပဲဖြစ်ပါစေ မိမိ ပြုခဲ့သမျှအလုပ်တွေမှာ ထားရှိခဲ့တဲ့ စေတနာအလျှောက် ဘဝသစ်တွေ ရနေကြတယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဒီလို လောကကို ထိုးထွင်းသိမြင်လိုက်ရပြီးနောက်မှာ မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့်က မိမိအယူတွေနဲ့ မိမိစေတနာတွေရဲ့ သဘောတရားကို ကြည့်ရှုတော်မူခဲ့ပါတယ်။ လောကနဲ့ချီပြီးဆင်ခြင်ကြည့်ရှုတော်မူ

ခဲ့လို့သာ ဒုက္ခနဲ့ ဒုက္ခရဲ့အကြောင်းရင်းကို ဖော်ထုတ်ရာမှာ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲကိုဖြုတ်နိုင်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲဖြုတ်လိုက်တဲ့အခါ ဒုက္ခနဲ့ ဒုက္ခရဲ့အကြောင်းရင်းကို ဖြစ်စဉ်တစ်ခုသက်သက်အဖြစ် မြင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုအဖြစ် ကြည့်ရှုလိုက်တော့မှ ဒီဖြစ်စဉ်မှ လွတ်မြောက်ရာလမ်းကို ရှာဖွေတွေ့ရှိတော်မူသွားတာဖြစ်ပါတယ်။[16]

ဒုက္ခကြုံရတာ ကိုယ်ပထမဆုံးမဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်က နောက်ဆုံးလည်း ဟုတ်မှာမဟုတ်ဘူး။ မိမိရှုထောင့်ကို လောကုတ္တရာသောက၊ လောကုတ္တရာပျော်ရွှင်မှု၊ လောကုတ္တရာဥပေက္ခာဖက်ကို ဦးမတည်သရွေ့ကာလပတ်လုံး လွတ်မြောက်ရာလမ်းကို တွေ့မှာမဟုတ်ဘူး။ မိမိရဲ့အမြင်ကို လူတစ်ဘဝတာရဲ့ သဘောတရားအဖြစ်အထိမြင်အောင် ဖြန့်ကျက်နိုင်ရင်တော့ ဒါဟာ လွတ်မြောက်ရာလမ်းရဲ့ အစပဲ။ ဒါကြောင့် အမြင်ကိုဖြန့်ကျက်ပါ။ ကိုယ့်တစ်ဦးတည်းကိုပဲ ကြည့်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဘေးကဘဝတွေကိုပါကြည့်တတ်ပါစေ။ အဲဒီမှာလည်း ယူစရာ သင်ခန်းစာတွေ အများကြီးရှိနေပါတယ်။

လုံ့လထက်သန်မှုထဲက ပညာအမြော်အမြင်

၂-၇-၂၀၁၂

ဒုက္ခငြိမ်းရာနိဗ္ဗာန်လမ်းကို လျှောက်လှမ်းတော့မယ်ဆိုရင် လိုအပ်တဲ့ အခြင်းအရာအားလုံးမှာ အမြဲတမ်း သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ ပညာအမြော်အမြင်ကတော့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေနဲ့ ပါဝင်နေရပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ မေးစရာပေါ်လာတာက—သမ္မာသတိမှာကော ပညာအမြော်အမြင် ပါဝင်ပါသလားဆိုတဲ့ မေးခွန်းပဲ။ သာမန်အားဖြင့် သတိ *သမ္ပဇဉ်တရား*မှာ ပညာပါဝင်နေတယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ ဒါပေမယ့် သတိ သမ္ပဇဉ်က လက်ရှိဖြစ်နေတာကို သိရုံသာသိပေးနိုင်တယ်။ ရှိရင် ရှိတယ်လို့သိပြီး၊ မရှိရင် မရှိကြောင်းသိတယ်။ သတိ သမ္ပဇဉ်က ဉာဏ်ပညာအမြော်အမြင်ရရှိလာဖို့ အခြေခံတရားတွေ ဖြစ်တယ်၊ သူကိုယ်တိုင်ကတော့ ဉာဏ်ပညာမဟုတ်ဘူး။

သတိတွေဖြစ်ထွန်းအောင် အားထုတ်နေတဲ့ လုံ့လထက်သန်မှုမှာ ပညာဆင်ခြင်ဉာဏ်ပါဝင်နေတယ်လို့ Ajaan Lee ဖွင့်ဆိုခဲ့တာကို ဦးဇင်းအနေနဲ့ သဘောတူတယ်။ ဇွဲလုံ့လထက်သန်မှုကို သုတ္တန်ထဲမှာ ဘယ်လိုဖွင့်ဆိုထားလဲဆိုရင်—မိမိအတွင်းသန္တာန်မှာ မကောင်းတဲ့ စိတ်ထားတွေဖြစ်နေတယ်၊ ဒီစိတ်တွေကို မဖယ်ရှားဘူးဆိုရင် ဆိုးကျိုးတွေပေးမယ့် အန္တရာယ်များတဲ့စိတ်ထားတွေဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ကောင်းကောင်းနားလည်နေခြင်းလို့ ဖွင့်ဆိုထားတယ်။ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်တွေ ဖြစ်ဖို့မကြိုးစားတော့ဘူးဆိုရင် ထိုကြီးထွားလာတဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်ယုတ်တွေကြောင့် ဆိုးကျိုးတွေဖြစ်တော့မှာပါ။ ဇွဲလုံ့လထက်သန်ခြင်းဟာ သတိထက်သန်ခြင်းနဲ့ အလားသဏ္ဌာန်တူတယ်။ ဒါ့အပြင် ပါဠိလို *အာတာပီ*လို့ ခေါ်တဲ့ ဒီဇွဲလုံ့လထက်သန်ခြင်းဟာ မကောင်းမှုပြုရမှာကိုကြောက်ခြင်း၊ မကောင်းမှုအတွက် ဝန်လေးခြင်း၊ ဖြစ်သမျှပျက်သမျှကို လက်လွှတ်စပယ်ထားပြီး ပျင်းရိမနေသင့်ဘူးလို့ နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းဖြစ်တဲ့ *သံဝေဂပွ*နဲ့လည်း အင်မတန်တူပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့သန္တာန်မှာ ဇွဲလုံ့လထက်သန်မှုရယ်၊ သံဝေဂပွရယ် ရှိတယ်ဆိုရင် မိမိရဲ့ မကောင်းတဲ့လုပ်ရပ်ကြောင့် စိတ်သောကရောက်ရတဲ့အခါ၊ ဆင်းရဲကြုံရတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတိပြုမိပြီး ထိုမကောင်းတဲ့လုပ်ရပ်တွေ ရပ်တန်းကရပ်အောင် အမြော်အမြင်ကြီးကြီးနဲ့ ကြိုးပမ်းဖြေရှင်း

တတ်သွားတယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ လုံလထက်သန်မှုရှိတာကို ပညာရှိတယ်လို့ခေါ်တာပဲ။ ဦးဇင်းလည်း ဒါနဲ့တူညီတဲ့ စိတ်ထားမျိုး နှစ်ပေါင်းများစွာ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ပရိတ်သတ် တခါတလေ ကြုံဆုံဖူးမယ် ထင်တယ်။ တချို့ပရိယတ်စာသင်သားတွေဟာ မိမိဟာ အများထက် စာပိုတတ်ကြောင်းပြတတ် ကြတယ်။ သူတို့လောက်စာပေမတတ်ကြဘဲ အကျင့်သာကျင့်နေတဲ့သူတွေဟာ သနားစရာလူမိုက်တွေ ပဲလို့ ယူဆကြတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ကိုကြည့်တဲ့အခါ စာအုပ်ထဲပါတာကို ဖတ်တယ်၊ ဖတ်ခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာကို ထိုင်ပြောတတ်ရုံပဲရှိကြတယ်။ ပညာရှိသူဆိုတာဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်ရတဲ့အကြောင်း ရင်းဖြစ်တဲ့ မကောင်းတဲ့ စိတ်ထားတွေရှိလာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသိရှိလိုက်ပြီး ဖြေရှင်းဖို့အားထုတ်တဲ့ သူကိုခေါ်တာပါ။ တရားဓမ္မကို အထိရောက်ဆုံးအသုံးချတယ်ဆိုတာ အပြောထဲမှာ ထည့်ပြောနိုင်အောင် မဟုတ်ဘဲ ဒုက္ခဆင်းရဲကို ဖယ်ရှားဖို့ရာမှာ အသုံးချဖို့ဖြစ်တယ်။

ကောင်းမွန်မှန်ကန်တဲ့ လုပ်ရပ်ကို ပိုမိုပြုနိုင်အောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်ရာမှာ အသုံးချဖို့ဖြစ် တယ်။ အဲဒီလိုမှသာ ပညာရှိတယ်၊ အမြော်အမြင်ရှိတယ်လို့ ခေါ် နိုင်တာပဲ။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်လုပ်ရပ်တွေက ဘယ်လောက်အရေးကြီးလဲဆိုတာ အလေးအနက်ထားသင့် တယ်။ ပညာဆိုတာ လုပ်ရပ်တွေဖြစ်စေတဲ့ ဦးဆောင်လမ်းပြတဲ့အရာတစ်ခုပဲ။ ပညာနဲ့ယှဉ်တဲ့လုပ်ရပ် ဖြစ်ရမယ် ဒါမှမဟုတ် ပညာရှိတဲ့ အပြုအမူမျိုးဖြစ်ဖို့ အလေ့အကျင့်ရှိတတ်ရတယ်။ ဘယ်လိုမျိုးလဲ ဆိုတော့ ဘယ်လိုဖြစ်ရပ်နဲ့ပဲ ကြုံဆုံရပါစေ "ဒီအရာတွေက ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေဖြစ်လာမလဲ။ ဒါတွေဟာ သင့်တော်ရဲ့လား၊ မိုက်မဲမှုတွေလား" ဆိုပြီးနောက်တစ်လှမ်းဆုတ် ဆင်ခြင်တတ်တဲ့ အလေ့ အကျင့်မျိုးရှိရတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်တယ်ဆိုတာ ပညာရဲ့လမ်းစပဲ။

မဂ္ဂင် ၈ပါးထဲမှာ သမ္မာသတိအရှေ့ကလာတဲ့ သမ္မာဝါယာမဟာ လုံ့လထက်သန်မှုနဲ့ အတော်နီး စပ်တာပေါ့။ သမ္မာဒိဋ္ဌိအပေါ်အခြေခံပြီး ကောင်းတဲ့အလုပ်လား၊ ဆိုးတဲ့အလုပ်လား၊ ကောင်းတဲ့စိတ်ထား လား၊ မကောင်းတဲ့စိတ်ထားလားဆိုတာကိုခွဲခြားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းကျောင်းဖို့ ကြိုးပမ်းအားထုတ် ခြင်းဖြင့် သမ္မာဝါယာမဖြစ်လာစေတယ်။

သစ္စာလေးပါးသိအောင် အားထုတ်ပြီးမှသာ မိမိအတွက် ကိစ္စအားလုံးပြီးစီးမှာဖြစ်တယ်။ သစ္စာ လေးပါးဆိုတာ—(၁)သောကဆင်းရဲတွေကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း၊ (၂)သောကဆင်းရဲဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းကို ပယ်သတ်ခြင်း၊ (၃)သောကဆင်းရဲများကုန်ဆုံးရာကို ဆိုက်ရောက်ခြင်း၊ (၄)သောက ဆင်းရဲများချုပ်ငြိမ်းရာဆီကို လျှောက်လှမ်းခြင်းများဖြစ်ပါတယ်။ သမ္မာဝါယာမရဲ့တာဝန်လုပ်ငန်းအမျိုး မျိုးက ဇွဲလုံ့လထက်သန်မှု(အာတာပီ)နဲ့ အတော်လေးနီးစပ်တယ်။ ဥပမာ ဒုတိယမြောက်သစ္စာလိုမျိုး

ပယ်သတ်ဖို့အားထုတ်ခြင်းဆိုတဲ့ နေရာမှာပေါ့။ ဒီဒုတိယမြောက်သစ္စာဆိုတာ မိမိသဏ္ဍာန်မှာ မကောင်းမှုတွေ မဖြစ်လာအောင် တားဆီးခြင်းနဲ့ ဖြစ်ပြီးတဲ့မကောင်းမှုတွေကို ထပ်မဖြစ်တော့အောင် ပယ်သတ်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ နောက်ပြီး စတုတ္ထမြောက်သစ္စာဆိုတဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ်လျှောက်လှမ်းတဲ့အခါ မဖြစ်ပေါ်သေးတဲ့ ကောင်းမှုတွေကို ဖြစ်အောင်ကြိုးပမ်းခြင်းနဲ့ ဖြစ်ပြီးတဲ့ကောင်းမှုတရားတွေမှာ ပိုမိုထက်သန်အောင်ကြိုးပမ်းခြင်းတွေ ဆက်လက်အားထုတ်ရမှာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုကြိုးစားရင်းနဲ့ ပထမမြောက်သစ္စာကိုသဘောပေါက်သွားတဲ့အခါ နောက်ဆုံးမှာတော့ တတိယမြောက်သစ္စာဆိုတဲ့ ပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိသွားမှာဖြစ်တယ်။

ဒီကိစ္စတွေဟာလည်း မိမိရဲ့လိုအင်တောင့်တမှုကနေ စရတာပဲ။[17] ပညာရဲ့သဘောထဲမှာ လိုအင်ဆန္ဒနဲ့ အတော်ဆင်တဲ့ သဘောတရားပါဝင်တယ်။ ဘဝမှာ ဘာတွေကို လိုလားတောင့်တသလဲ၊ ဘယ်လိုဘဝပုံစံမျိုးမှာ ရှင်သန်ချင်သလဲ စသဖြင့် ဘဝမှာ မိမိဘာကိုလိုလားတောင့်တသလဲဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်နားလည်ဖို့ အတော်အရေးကြီးပြီး ဒါကလည်း ပညာရဲ့မရှိမဖြစ်အရေးပါတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်နေတယ်။

အမြဲလိုလိုကြားနေရတာကတော့ လိုချင်နေတာမကောင်းဘူးတဲ့၊ အလိုဆန္ဒတွေကို ဖြတ်ပစ်ဖို့ နည်းလမ်းရှာသင့်တယ်တဲ့။ ဒါပေမယ့် အလိုဆန္ဒတွေကို ဖြတ်တောက်ရမယ်ဆိုတာကကော ဘယ်လိုရည်ရွယ်ချက်နဲ့လဲ။ ဒီနေရာမှာကိုက နောက်ကွယ်မှာ အလိုတွေကိုဖြတ်တောက်ပစ်မယ်ဆိုတဲ့ အလိုဆန္ဒတစ်ခု ရှိနေသေးတယ်။ Ajaan Maha Boowa ထောက်ပြခဲ့သလိုပဲ ဘာဆန္ဒမှမရှိဘူးဆိုတဲ့လူဟာ သေပြီးတဲ့လူပဲရှိတယ်။ ရဟန္တာအရှင်မြတ်ကြီးတွေမှာတောင် သူတို့လိုလားရာတွေရှိတာပဲလေ။ ရဟန္တာအရှင်မြတ်ကြီးတွေဟာ သတ္တဝါတွေကို သူတို့လိုပဲ ဒုက္ခကုန်ဆုံးရာကိုရောက်ကြစေဖို့ လိုလားကြတာပဲ။ သတ္တဝါအချင်းချင်း သင့်မြတ်စွာနေကြဖို့ လိုလားကြတာပဲ။ သေချာတာပေါ့၊ ဒီလိုလားမှုအပေါ်မှာ သူတို့ရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ပျော်ရွှင်မှု မမှီခိုနေဘူး။ ဒါကြောင့်ပဲ ရဟန္တာအရှင်မြတ်ကြီးတွေဟာ ငြိမ်းအေးလွတ်မြောက်ပြီးသူတွေဖြစ်ကြတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဒီမှာသိထားရမှာက ငြိမ်းအေးလွတ်မြောက်သွားတယ်ဆိုတာ အကဲဖြတ်နိုင်စွမ်းတွေ၊ ပညာဉာဏ်တွေ၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်တွေ ပျောက်ကုန်တာ မဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့် ဦးဇင်းတို့ဘဝကို သစ္စာလေးပါးချိန်ခွင်နဲ့ကြည့်ပြီး ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဖို့လိုအပ်တဲ့ ကိစ္စတာဝန်တွေရှိတယ်လို့ နားလည်ထားရမှာဖြစ်တယ်။

တောထွက်ကျင့်ကြံတဲ့ အရှင်သူမြတ်တွေ ထောက်ခံလေ့ရှိတဲ့အချက်က သေခါနီးလို့ မိမိဘဝကို ပြန်သုံးသပ်ကြည့်ရတဲ့အချိန်မှာ ဘယ်လိုဘဝမျိုးဖြတ်သန်းခဲ့တာကို မြင်ချင်သလဲဆိုတာကို အခုစဉ်းစားသင့်တယ်တဲ့။ ပြန်သုံးသပ်တဲ့အခါ "ငါအချိန်တွေဖြုန်းလိုက်မိပြီ။ လမ်းကြောင်းအမှန်မှာ အားစိုက်ရမယ့်အချိန်တွေကို အလဟဿဖြစ်စေခဲ့မိပြီ။ သောကဆင်းရဲတွေရဲ့ အရင်းမြစ်ကို ပယ်သတ်ရမယ့်အစား သောကဆင်းရဲတွေသာတိုးပွားစေခဲ့ပြီး လမ်းအကြောင်းအမှန်ကို စွန့်ပစ်ခဲ့မိပြီ"လို့သာ ကိုယ့်ဘဝကို မြင်ရမယ်ဆိုရင် ထိုအချိန်မှာ နောင်တတွေ တပွေ့တပိုက်ဖြစ်နေရမှာပဲ။

အဲဒီအချိန် ပြန်သုံးသပ်တဲ့အခါ ဘယ်လိုဘဝမျိုးကို မြင်ချင်သလဲ။ ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့ သောကတွေချုပ်ငြိမ်းအောင်လုပ်နိုင်သွားတဲ့ ဘဝမျိုးလား။ အဲဒီလိုမဟုတ်တောင် "အနည်းဆုံးတော့ ငါတတ်စွမ်းသ၍ အလိမ္မာတွေအားလုံးထုတ်သုံး၊ ဆင်ခြင်တုံတရားတွေအားလုံး၊ ခွန်အားတွေအားလုံးထုတ်သုံးပြီး အကောင်းဆုံးကြိုးစားခဲ့တာပဲ။ ငါ့ဘဝအချိန်တွေက အချည်းနှီးကုန်ဆုံးသွားတာတော့မဟုတ်ဘူး"လို့ ပြောနိုင်မှာလား။

ပညာဆိုတာ သေခြင်းတရားကို ဆင်ခြင်ရာကနေ အစပြုတယ်။ မိမိဘဝဟာ တချိန်မှာ အဆုံးသတ်ကိုသေချာပေါက်ရောက်မယ်၊ အဲဒီလိုအဆုံးသတ်တာနဲ့ အရာရာဟာ ပျောက်ကွယ်ဆုံးရှုံးကုန်မှာဖြစ်တယ်။ ဒီနေရာမှာ မဆုံးရှုံးသွားဘဲ မိမိအတွက် ဆက်လက်တည်ရှိနေသွားမယ့်အရာတချို့တော့ ရှိနေတယ်။ ဒီလိုမျိုး မိမိအတွက် ဆက်လက်တည်ရှိနေဦးမယ်အရာဆိုရင် အကောင်းတွေသာ ဖြစ်ချင်ကြမှာပဲ။ ဒီလိုဖြစ်ဖို့အတွက် အခုကတည်းက အကောင်းတွေဖြစ်အောင်လုပ်ထားရမှာပဲ။

မိမိ ဘာတွေလုပ်နေသလဲလို့ မြတ်ဗုဒ္ဓက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်မေးခွန်းထုတ်ခိုင်းတဲ့နေရာမှာ "တစ်နေ့တစ်ခြား မိမိဟာ ဘယ်လိုလူစားမျိုးဖြစ်လာနေသလဲ။[18] လုံ့လထက်သန်သူ ဖြစ်လာသလား။ ပျင်းရိ လေးလံတဲ့ သူဖြစ်လာသလား"ဆိုတဲ့ ရှုထောင့်ကနေ မေးပါတဲ့။

လုံ့လထက်သန်ခြင်းဆိုတဲ့အထဲမှာ မိမိတို့ဟာ ကိုယ်တွင်း၊ ကိုယ်အပြင် ဘေးအပေါင်းနဲ့ ဝိုင်းနေတယ်ဆိုတာ နားလည်သဘောပေါက်ထားတဲ့ ပညာအမြော်အမြင်တွေ ပါဝင်နေတယ်။ ဦးဇင်းပြောခဲ့သလိုပဲ ဒီလိုဘေးမကင်းတဲ့ဘဝအတွက် ကိုယ်လုပ်နိုင်တာရှိတယ်လို့နားလည်ပြီး မပေါ့မဆပဲ အားထုတ်ခြင်းမျိုးဟာ လုံ့လထက်သန်တာလည်းဟုတ်သလို ပညာရှိတာလည်းဟုတ်တယ်။

ကိုယ်ဘာတွေ လုပ်နိုင်သလဲဆိုတာကို ရှင်းလင်းအောင်ကြိုးပမ်းထားသင့်တယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ တစ်ခါတစ်လေ ဒီလိုအတွေးတွေဝင်လာတတ်တယ်—"တော်ပါပြီ။ ချက်ချင်းလက်ငင်းပဲ အေးအေးလူလူ ချမ်းသာသလို နေမယ်။ ကြိုးစားဖို့အတွက်က နောက်နေ့တွေရှိသေးတာပဲ" ဆိုပြီးပေါ့။ မိမိမှာ

ဒီလိုအတွေးတွေဖြစ်လာရင် ဘယ်လိုကိုင်တွယ်မလဲ ဆိုတာကလည်း ပညာရဲ့အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပဲ။ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့တစ်ချို့အရာတွေက ထိခိုက်နစ်နာတဲ့အခြေအနေတွေဖြစ်အောင် ဆွဲချသွားနိုင်တဲ့ အရာတွေဖြစ်နေတတ်တယ်။ ပညာဟာ ဒီအရာတွေကြားမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုသွန်သင်မလဲဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ ကိုယ်မလုပ်ချင်တဲ့ တစ်ချို့အရာတွေကလည်း ရလဒ်ကောင်းတွေဖြစ်အောင် ဆွဲခေါ်သွားနိုင်တဲ့အရာတွေဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒီအရာတွေကို လုပ်ဖြစ်သွားအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုတိုက်တွန်းမလဲဆိုပြီး ဒီလိုမျိုး မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းကျောင်းတဲ့ပုံစံဟာ မြတ်ဗုဒ္ဓဟောခဲ့တဲ့ ပညာကိုတိုင်းတာတဲ့အရာပဲဖြစ်တယ်။[19]

ဒါကြောင့် ပညာဆိုတာ မိမိဘယ်လို ပြုမူတယ်ဆိုတဲ့ လုပ်ရပ်အပေါ်မှာ အလုံးစုံမူတည်တယ်။ စာဖတ်ရုံနဲ့မရ၊ လူ့သဘောကိုဆင်ခြင်ရုံနဲ့မရဘူး။ နောက်ပြီး ဒုက္ခဆင်းရဲငြိမ်းရာနဲ့ မပတ်သက်တဲ့ တခြားအရာတွေလုပ်ပြီး အချိန်ကုန်နေရင်လည်း ပညာမဟုတ်ဘူး။

ဒီနေ့ကမ္ဘာမှာ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ "Engaged Buddhism" ပါ ဆိုတဲ့ သူတွေ များလာတယ်။ သူတို့ပြောတဲ့ Engaged Buddhism ဆိုတာ ရပ်ရေးရွာရေး၊ တိုင်းရေးပြည်ရေးတွေမှာ ဘာသာတရားနည်းလမ်းနဲ့ လိုက်လံဆောင်ရွက်ကြိုးပမ်းသူတွေ၊ တနည်းအားဖြင့် အတွင်းအဇ္ဈတနဲ့မဆိုင်တဲ့ အရာတွေကို ပြုပြင်ဖို့ကြိုးစားသူတွေကို ခေါ်တဲ့ အခေါ်အဝေါ်တစ်ခုပဲ။ ထိုသူတွေဟာ တရားဖောက်ချအားထုတ်တဲ့သူတွေကို တကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့သူတွေလို့ဆိုကြတယ်၊ အထင်အမြင်သေးကြတယ်။ ဒီလိုပြောနေတာကိုက တရားစကားမဟုတ်ဘူး၊ လူရဲ့ကိလေသာစိတ်ကလာတဲ့ စကားဖြစ်တယ်။ တကယ်တော့ လောကကြီးကို မိမိပေးနိုင်သမျှထဲက အကောင်းဆုံးအရာက မိမိစိတ်ရဲ့ ကိလေသာအလုံးစုံ အဆုံးသတ်မယ့်လမ်းကို အားထုတ်လျှောက်လှမ်းတာဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုလုပ်တာကသာ Engaged Buddhism ဆိုတဲ့ အခေါ်အဝေါ် နဲ့ ညီမှာပါ။ ဒီလိုမဟုတ်ဘူးဆိုရင်တော့ ကိုယ့်စိတ်ကိလေသာတွေက မိမိကိုလောင်ကျွမ်းမဆုံးပါပဲ၊ မိမိကတဆင့် ဘေးလူကိုပါ ဆက်လက်ကူးစက်ပါသေးတယ်။ မိမိရဲ့စိတ်မှာ ကိလေသာတွေကို ရှင်းလင်းဖို့တာဝန်ရှိတယ်လို့ နားလည်မှသာ ပညာဆိုတာ လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီတာဝန်အပေါ်မှာ ဘယ်လောက် နိုးကြားတဲ့လုံ့လရှိတယ်ဆိုတာကိုကြည့်ပြီး ဘယ်လောက်ပညာရှိတယ်၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိတယ်ဆိုတာ တိုင်းတာဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။

ရှုံးသူမရှိ၊ နိုင်သူချည်း

ရန်ငြိုးထားခြင်း နှင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်း အကြောင်း မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဟောကြားချက်

(တရားဆောင်းပါး)

တစုံတယောက်က ကိုယ့်အပေါ် မကောင်းမှုပြုခဲ့တာကို ကိုယ်ကခွင့်လွှတ်ပေးနိုင်တယ် ဆိုရင်တောင် ဒီခွင့်လွှတ်ခြင်းက သူ့အကုသိုလ်ကိုတော့ မခြေဖျက်ပေးနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် တချို့လူတွေက ခွင့်လွှတ်ခြင်းဟာ ဘုရားဟောတဲ့ ကံ ကံ၏အကျိုးမှာ အကျုံးမဝင်ဘူး၊ ကျင့်ရမယ့်တရားလည်း မဟုတ်ဘူးလို့ ထင်နေကြတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ထင်သလို မဟုတ်ပါဘူး။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် သူ့ရဲ့ ပြုပြီးအကုသိုလ်တွေကို ခြေဖျက်ပေးလို့တော့မရဘူး။ ဒါပေမယ့် အကုသိုလ်အသစ်တွေ မလုပ်မိအောင်တော့ တားဆီးပေးလို့ရတယ်။ အထူးသဖြင့် ပါဠိလို *ဝေရံ*လို့ခေါ်တဲ့ အကုသိုလ်မျိုးကို တားဆီးနိုင်တယ်။ ဝေရံဆိုတဲ့ပါဠိကို "ရန်လိုမုန်းတီးခြင်း"၊ "ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း"၊ "လက်တုံ့ပြန်ခြင်း" ဆိုပြီး ဘာသာပြန်တတ်ကြပေမယ့် တိတိကျကျပြောရရင် ဒီစိတ်ထားတွေရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ တစ်ဖက်လူ လုပ်ခဲ့တဲ့ အပြစ်အတွက် ပြန်ခံစားစေတော့ဆိုတဲ့ လက်စားချေချင်စိတ် တည်ရှိနေတာက ဝေရံရဲ့ အဓိပ္ပာယ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစိတ်ထားမျိုးက ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦးရဲ့အကျင့်တွေနဲ့ မအပ်စပ်ပါဘူး။ သည်းခံလိုက်ခြင်းဖြင့် ဒီစိတ်ထားကို အားနည်းသွားအောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ခွင့်လွှတ်လိုက်နိုင်မယ် ဆိုရင်တော့ ဒီစိတ်ထားကို အပြီးရှင်းထုတ်ပစ်နိုင်ပြီပေါ့။

ဓမ္မပဒမှာ "ဝေရံ"ကို ပုံစံ ၂မျိုး ဖော်ပြထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ ပထမတစ်ခုက—တစုံတယောက်က ကိုယ့်ကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရအောင်လုပ်တယ်။ ဆိုတော့ ကိုယ်က သူ့ကို ပြန်ထိခိုက်အောင် လုပ်ချင်တယ် ဆိုတဲ့ အနေအထားနဲ့ ဝေရံကို သုံးထားပါတယ်။ ဒုတိယတစ်ခုက—ပြိုင်ပွဲတစ်ခုမှာ ကိုယ်ကရှုံးသွားတယ်။ ဘုရားလက်ထက်တုန်းကဆိုတော့ စစ်ဆင်ပွဲတွေကိုပဲ ရည်ညွှန်းတာများပါတယ်။ အခုခေတ်ဆိုရင်တော့ ရှုံးရင် နစ်နာမှုရှိနိုင်တဲ့ ဘယ်ပြိုင်ဆိုင်မှုကိုမဆို ရည်ညွှန်းနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ ကိုယ်ကရှုံးသွားတော့ ပြန်ချေပချင်တယ်။ အဲဒီလိုမျိုးအနေအထားနဲ့ ဝေရံကို သုံးထားပါတယ်။

ဒီအခြေနေ ၂မျိုးလုံးမှာ အကုသိုလ်ဝေရံကို ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်အရှုံးအတွက် လက်စားချေမယ်ဆိုလည်း လူ့ဘောင်ပတ်ဝန်းကျင်က လက်ခံပေမယ့် ပြန်လည်မချေပဘဲ ကျေအေးလိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အသာရအောင် ပြန်ချေပတာက ကံ ကံ၏အကျိုးပေး ရှုထောင့်အနေနဲ့ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံးအတွက် အရှုံးကိုသာ ဖြစ်စေတယ်လို့ ကိုယ်ကနားလည်ထားလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျေအေးမယ်၊ ခွင့်လွှတ်မယ်ဆိုရင် တစ်ဖက်လူကို ပြန်ချေပဖို့ ဘယ်လိုအခွင့်အရေးရှိနေပါစေ လုံးဝလက်တုံ့မပြန်ဘဲ နေရပါတယ်။ ဝေရံကို အခြေပြုလို့ အပြန်အလှန် ရန်တုံ့ပြန်ပွဲတွေ ဆင်နွှဲလာလိုက်ကြတာ ဘဝပေါင်းဘယ်လောက် ရှိခဲ့ပြီလဲ မသိနိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒီဝေရံကို ရပ်တန့်နိုင်ဖို့ တစ်ခုတည်းသော ဖြေရှင်းနည်းကို အခု ကိုယ်က သိထားတယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ်ကစပြီး မဖြေရှင်းသရွေ့ ဝေရံဟာ ဘယ်တော့မှ အဆုံးသတ်တော့မှာမဟုတ်ဘူး။

ဤသူသည် ငါ့ကို ဆဲရေးဖူးပြီ၊
ငါ့ကို ညှဉ်းဆဲဖူးပြီ၊
ငါ့ကိုအောင်နိုင်ဖူးပြီ၊
ငါ့ဥစ္စာကို ဆောင်ယူဖူးပြီဟု ထိုသူ့အပေါ်၌ ရန်ငြိုးဖွဲ့ကုန်၏၊
ထိုသူတို့အား ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဝေရံသည် မငြိမ်းအေးနိုင်။
ဤသူသည် ငါ့ကို ဆဲရေးဖူးပြီ၊
ငါ့ကို ညှဉ်းဆဲဖူးပြီ၊
ငါ့ကိုအောင်နိုင်ဖူးပြီ၊
ငါ့ဥစ္စာကို ဆောင်ယူဖူးပြီဟု ထိုသူ့အပေါ်၌ ရန်ငြိုးမဖွဲ့ကုန်၊
ထိုသူတို့အား ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဝေရံသည် ပြေငြိမ်းနိုင်၏။
ဤလောက၌ ဝေရံ၏ရှိခြင်းဖြင့်
ဝေရံသည် အဘယ်အခါမျှ မပြေငြိမ်းနိုင်ကုန်၊
ဝေရံ၏မရှိခြင်းဖြင့်သာလျှင် ဝေရံပြေငြိမ်းနိုင်ကုန်၏၊
ဤသဘောကား အစဉ်အလာ ဓမ္မတာ သဘောပင်တည်း။—*ဓမ္မပဒ ၃ မှ ၅*

ကျေအေးမယ်ခွင့်လွှတ်မယ်ဆိုတိုင်းလည်း တစ်ဖက်လူကပူးပေါင်းပါဝင်ချင်မှ ပါဝင်မှာပါ၊ ကိုယ့်ဘက်ကပဲ ခွင့်လွှတ်ရတဲ့အခါမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်က နမူနာကောင်းသဖွယ်ဖြစ်သွားပြီး တစ်ဖက်လူလည်း ရန်ငြိုးတွေပြေလာနိုင်ခြေတော့ ရှိပါတယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးရှိစေမှာဖြစ်တယ်။ တစ်ဖက်လူက ရန်ပြေငြိမ်းဖို့ရာ ချက်ချင်း မပူးပေါင်းခဲ့ရင်တောင်မှ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ သူလည်း ရန်လိုတိုက်ခိုက်ရတဲ့အပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုလျော့လာပြီး နောက်ဆုံးမှာ ရန်ပွဲဟာ အပြီးတိုင် ရပ်သွားမှာပါ။

သူ့ကို အလျှော့ပေးခွင့်လွှတ်တဲ့အခါ တခါတရံ ကိုယ်ကရှုံးနိမ့်သလို ခံစားရတတ်လို့ မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ ဒီလိုဝေ့ဝဲကျန်နေတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ကိုင်တွယ်နိုင်ဖို့ လုပ်သင့်တဲ့ နည်းဗျူဟာ ၃မျိုးကို ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

• ပထမဆုံးတစ်ခုက မိမိတို့အားလုံးဟာ သေမယ့်ဆီကို သွားနေတယ်။ ဒီနေရာမှာ အသေကောင်းဖို့အတွက် ဝေရံကို မိမိစိတ်နှလုံးထဲမှာ မရှိစေသင့်ဘူး လို့ သတိရ ရမယ်တဲ့။ "သူဘက်ကမှားတာလေ။ ပြန်မလုပ်ဘူးဆိုရင် ငါဘယ်လို ကျေနပ်နှစ်သိမ့်နိုင်မှာလဲ"ဆိုတဲ့ ခံယူချက်မျိုးကတော့ အချိန်ပြည့် သေခြင်းတရားဆီ ဦးတည်သွားနေတဲ့ မိမိအတွက် ရှိဖို့ကောင်းတဲ့ ဉာဉ်စရိုက်မျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီခံယူချက်နဲ့ဆိုရင်လည်း ဝေရံမကျေပွဲတွေနဲ့ဖို့ပဲ ဘဝတွေဆက်ရဦးမှာပါ။ အဲဒီလိုဘဝမျိုးဆိုတာ ဘယ်လိုမှ စိတ်ချမ်းမြေ့စရာမကောင်းပါဘူး။ ဒီလိုမျိုးအချိန်ကုန်ဆုံးရမှာထက် မိမိရဲ့အချိန်တွေကို ပိုအကျိုးရှိအောင် အသုံးပြုနိုင်မယ့် တခြားနေရာတွေ ရှိနေပါတယ်။

• ဒုတိယတစ်ခုက စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်တွေ အဆုံးမဲ့တိုးပွားစေဖို့ "ငါ့စိတ်လေးဟာ ဝေရံကင်းစင်နေတယ်၊ ရန်လိုစိတ်လည်း ကင်းစင်နေတယ်"ဆိုတဲ့ ကုသိုလ်အတွေးတွေ မွေးမြူရပါမယ်တဲ့။ ဒီကုသိုလ်အတွေးမျိုးတွေပဲ တွေးတယ်ဆိုရင် မိမိစိတ်ဟာ ဗြဟ္မာတွေရဲ့ စိတ်ထားကဲ့သို့ မြင့်မြတ်လာပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ လက်စားချေလိုက်ဦးမယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ထားဟာ တကယ်တမ်း ဘယ်လောက် သေးသိမ်တယ်၊ ခတ်ထန်တယ်ဆိုတာကို မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

• တတိယနည်းဗျူဟာက မသတ်ဘူး၊ မခိုးယူဘူး၊ ကာမဂုဏ်မဖောက်ပြားဘူး၊ မုသားမပြောဘူး၊ အရက်သေစာမသောက်စားဘူးဆိုတဲ့ ငါးပါးသီလကို စောင့်ထိန်းရပါမယ်တဲ့။ လုံးဝမကျိုးပေါက်အောင် စောင့်ထိန်းရမှာပါ။ မြတ်ဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့တာက ကိုယ်နဲ့ ကြုံဆုံပတ်သက်

လာသမျှသူဟာ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူဘာတွေပဲပြုထားပြုထား ကိုယ့်ဘက်က ငါးပါးသီလ လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းမယ်ဆိုရင် အနည်းဆုံးတော့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က သတ္တဝါအားလုံး အတွက် ဘေးရန်ကော၊ ဝေရံပါ ငြိမ်းစေပါတယ်တဲ့။ ဒီလိုဆို အားလုံးဘေးရန်ကင်းသလို ကိုယ်လည်းပဲ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရတာပေါ့။

ပြိုင်ဆိုင်မှုတစ်ခုမှာ ကိုယ်ကရှုံးသွားတာမျိုးဆိုရင် အနိုင်၊ အရှုံးကိစ္စကို ဘေးဖယ်နိုင်မှပဲ ဝေရံကို ငြိမ်းသတ်နိုင်ပြီး စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုရမှာဖြစ်တယ်လို့ မြတ်ဗုဒ္ဓက ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်နိုင်ဖို့ အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ဘယ်လိုအမြင်နဲ့ကြည့်သလဲဆိုတဲ့အပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ အကယ်၍ ဒီမှာ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ငါဘာပိုင်ဆိုင်လိုက်ရသလဲ၊ ဘယ်လိုအထက်စီးက နေရသလဲ ဆိုတဲ့ အမြင်မျိုးနဲ့ကြည့်ရင်တော့ အနိုင်၊ အရှုံးကိစ္စဆိုတာ ဘယ်လိုမှ ဘေးဖယ်နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ မိမိက အသာရသွားရင် တခြားလူကအရှုံးပေးရမယ်။ တခြားလူနိုင်တယ်ဆိုရင်လည်း မိမိရှုံးတယ်ဖြစ်ရမှာပါ။ မြတ်ဗုဒ္ဓဟောခဲ့သလိုပါပဲ—

အနိုင်ရသူသည် ဝေရံကို ပွားစေ၏၊
ရှုံးသောသူသည် ဆင်းရဲစွာနေရ၏။—*ဓမ္မပဒ ၂၀၁*

အကယ်၍ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ရှုထောင့်ကနေ ငါဘာကောင်းမှု ကုသိုလ်တွေရလိုက်သလဲဆိုတဲ့ အမြင်မျိုးနဲ့ကြည့်ရင်တော့ ဒီမှာ အရှုံးပေးလိုက်ရတဲ့သူဆိုတာ မရှိတော့ ပါဘူး။ အကုန်လုံး အနိုင်ရသူတွေချည်းပါပဲ။ တဖက်လူအတွက် ကိုယ့်ရှိတာကို မျှဝေပေးကမ်း တဲ့အခါ ကိုယ့်နှလုံးသားမှာ ပေါများကြွယ်ဝတဲ့ခံစားချက်တစ်မျိုးဖြစ်စေသလို ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ထံ မှလည်း ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ရိုသေလေးစားမှုကို ရလာပါတယ်။ တဖန် ကိုယ်က သူတစ်ပါး ထိခိုက်နစ်နာမှု ကင်းဝေးစေတဲ့ သီလစောင့်ထိန်းနေတယ်ဆိုရင် တဖက်လူ ဘေးကင်းမှုရရှိသလို ကိုယ်ဟာလည်း ကိုယ့်လုပ်ရပ်ကြောင့် တချိန်မှာ နောင်တရ ရတာမျိုး ကင်းဝေးသွားပါတယ်။ ကိုယ်က တရားထိုင် တယ်ဆိုရင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ အားနည်းသွားပြီး ဒီကိလေသာတွေ ကိုယ့်အပေါ် လွှမ်းမိုး ခွင့်မရတော့ဘူး။ ဒီတော့ ကိုယ်ဟာ သူတို့ရဲ့ ဆိုးကျိုးပေးမှုတွေမှ သက်သာရာရသလို ဘေးလူတွေ မှာလည်း ကိုယ့်လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာမှုတွေ လျော့ပါးသွားပါတယ်။

ထပ်ပြီး ကိုယ်က ဒီလို သုံးသပ်ရပါတယ်—

အကြင်စစ်သူရဲတစ်ယောက် စစ်မြေပြင်၌
စစ်သည် ဗိုလ်ပါတို့ကို အကြိမ်တစ်သန်း အောင်နိုင်ရာ၏၊
အကြင်သူရဲကောင်းတစ်ယောက်သည်ကား
ကိုယ်တွင်းကိလေသာကို တစ်ကြိမ် တစ်ခါမျှ အောင်နိုင်ရာ၏၊
ကိုယ်တွင်း ကိလေသာကို တစ်ကြိမ်အောင်နိုင်သော ထိုသူသည်သာ
စစ်အောင်သူတို့တွင် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။
ကိုယ်တွင်းကိလေသာတို့ကိုနိုင်ခြင်းဖြင့်
မိမိကိုယ်ကို အောင်နိုင်ခြင်းသည်မြတ်၏၊
လောင်းတန်းကစားခြင်း စစ်တိုက်ခြင်းစသည်ဖြင့်
သူတစ်ပါးကို အောင်နိုင်ခြင်းသည်မမြတ်၊
မိမိကိုယ်ကို ဆုံးမပြီးသော၊
ကိုယ် နှုတ် နှလုံး သုံးပါးလုံးကို အမြဲစောင့်စည်းလေ့ရှိသော၊
ထိုသို့ သဘောရှိသော၊
သတ္တဝါတို့၏အောင်ခြင်းကို
နတ်သည်လည်းကောင်း၊
ဂန္ဓဗ္ဗနတ်သည် လည်းကောင်း၊
ဗြဟ္မာနှင့် တကွသော မာရ်နတ်သည်လည်းကောင်း ရှုံးအောင်မပြုနိုင်ရာ။
—*ဓမ္မပဒ ၁၀၃ မှ ၁၀၅*

တစ်ပါးသော အောင်နိုင်ခြင်းတွေဟာ အခုနိုင်နေပေမယ့် မိမိမှာကံကြမ္မာနဲ့နောင်ဘဝဆိုတာတွေ ရှိနေသေးတော့ တချိန်မှာ ပြန်ရှုံးနိုင်တယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ မိမိကိလေသာတွေကို အောင်နိုင်ပြီဆိုရင်တော့ ဒါဟာ ဘယ်တော့မှ မပျောက်မပျက် တည်တံ့နေမယ့် အောင်နိုင်ခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဝေရံကို မဖန်တီးတဲ့ တစ်ခုတည်းသော အောင်နိုင်ခြင်းဖြစ်တဲ့အတွက် အမှန်တကယ် ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့ တစ်ခုတည်းသောအောင်နိုင်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဝေရံတွေ စိတ်ထဲမှာအောင်းနေသေးသ၍ ဒီအောင်နိုင်ခြင်းကိုရနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုဆိုတော့ လောကအလယ်မှာ မိမိဟာ တနည်းနည်းနဲ့ ထိခိုက်နစ်နာခဲ့ဖူးပြီးပြီ။ လက်တုံ့ပြန်ချင်တယ်ဆိုရင် အချိန်မရွေး ညွှန်ပြစရာ ရန်ကြွေးတွေရှိတယ်။ ဒီလိုမျိုးဘဝမှာ အမှန်တကယ် ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့ အောင်နိုင်ခြင်းကိုရဖို့ တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းက တစ်ပါးသူ မိမိအပေါ် မကောင်းမှုပြုခဲ့တာကို စိတ်ထဲအမှတ်အတေးမထားဘဲ အားလုံးကို ဘေးကင်းစေချင်တဲ့ ခွင့်လွှတ်တဲ့ စိတ်နဲ့ စရမှာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်းဟာ ဘုရားဟောကျင့်စဉ်တွေနဲ့ အပ်စပ်တဲ့အပြင် ခွင့်လွှတ်ခြင်းဟာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ ပထမဆုံးခြေလှမ်းတစ်ခုပါပဲ။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

[1] သံယုတ္တနိကာယ်၊ ပဌမဝဂ်၊ အတ္တရက္ခိတသုတ်။

[2] အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ ဓနဝဂ်၊ ဥဂ္ဂသုတ်။

[3] ခုဒ္ဒကပါဌပါဠိတော်၊ မေတ္တသုတ်။

[4] မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ကကစူပမသုတ် ။

[5] သံယုတ္တနိကာယ်၊ တတိယဝဂ်၊ ဣဿတ္တသုတ်။

[6] အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ သမစိတ္တဝဂ်။

[7] အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ သမစိတ္တဝဂ်။

[8] အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ မဟာဝဂ်၊ ပေမသုတ်။

[9] အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ မုဏ္ဍရာဇဝဂ်၊ ကောသလသုတ်။

[10] သံယုတ္တနိကာယ်၊ ဒုတိယဝဂ်၊ မာတုသုတ်။

[11] ဥဒါန်းပါဠိတော်၊ ဝိသာခါသုတ်။

[12] မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ပိယဇာတိကသုတ်။

[13] သံယုတ္တနိကာယ်၊ ဉပတိဿသုတ်။

[14] မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ သဠာယတနဝိဘင်္ဂသုတ်။

[15] အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ နီဝရဏဝဂ်၊ (အဘိဏှပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗ) ဌာနသုတ်။

[16] မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ဒွေဓာဝိတက္ကသုတ်။

[17] အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ သစိတ္တဝဂ်၊ မူလကသုတ်။

[18] အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ အက္ကောသဝဂ်၊ ပဗ္ဗဇိတအဘိဏှသုတ်။

[19] အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ ကေသိဝဂ်၊ ဌာနသုတ်။

အရှင်ဌာနိဿရော (Ṭhānissaro Bhikkhu) ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

အရှင်ဌာနိဿရော (လူအမည် Geoffrey DeGraff) သည် Kammatthana (Thai Forest) Tradition မှ အမေရိကန်နိုင်ငံသား ဗုဒ္ဓဘာသာရဟန်းတစ်ပါးဖြစ်သည်။ ၁၉၇၁ခုနှစ်တွင် Oberlin ကောလိပ်မှ European Intellectual History ဘာသာရပ်ဖြင့် ဘွဲ့ရပြီးနောက်ဝယ် ထိုင်းနိုင်ငံသို့ထွက်ခွာလာခဲ့သည်။ ထို့နောက် တရားအားထုတ်ခြင်းကို ထိုင်းနိုင်ငံ၏ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာကို ဦးဆောင်ခဲ့သူတစ်ဦးဖြစ်သော Ajaan Lee ၏ တပည့် Ajaan Fuang ထံမှ လေ့လာသင်ယူခဲ့သည်။ ၁၉၇၆ခုနှစ်တွင် ရဟန်းပြုခဲ့ပြီး မိမိ၏ဆရာ Ajaan Fuang ပျံလွန်တော်မူသည်အထိ Wat Dhammasathit ကျောင်းတိုက်တွင် သီတင်းသုံးနေထိုင်ခဲ့သည်။ ၁၉၉၁ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံ၏တောင်တန်းဒေသတစ်ခု San Diego County သို့ ထွက်ခွာလာခဲ့ပြီး Ajaan Suwat Suvaco အား Metta Forest Monastery (Wat Mettavanaram) ကျောင်းတိုက်တည်ထောင်ရာ၌ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။ ၁၉၉၃ခုနှစ်တွင် ထိုကျောင်းတိုက်၏ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်ဖြစ်လာခဲ့သည်။

အသေးစိတ်အကြောင်းအရာများနှင့်တကွ အရှင်ဌာနိဿရောဟောကြားပြီးသော အသံသွင်းတရားတော်များ၊ တရားစာအုပ်များ၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာမှ ဘာသာပြန်ပြီးတရားများကို အောက်ပါဝက်ဘ်ဆိုဒ်များတွင် နာယူဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

www.dhammatalks.org
www.watmetta.org